بـــول حـــنـــا

أشهر كاتب تحفيزى فى استراليا

ثق بنفسك

وحقق ما تريد!

مؤلف الكتاب الأكثر مبيعاً
«يمكنك أن تفعلها!»

دليلك للنجاح والسعادة



ثق بنفسك
وحقق ما تريد!

بــول حـنـا

أشهر كاتب تحفيزي في استراليا

ثق بنفسك وحقق ما تريد!

مؤلف الكتاب الأكثر مبيعاً

«يمكنك ان تفعلها!»

دليلك للنجاح والسعادة





للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمّل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر المرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

إعادة طبع الطبعة التاسعة ٢٠١٢

المملكة العربية السعودية ص.ب.٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ٩٦٦١+ - فاكس ٤٦٥٦٣٦٣ ٩٦٦١+

Believe and Achieve!

Paul Hanna





A PENGUIN ORIGINAL

المحتويات

تمهيد

عليك أن تثق بنفسك قبل أن تسعى لتحقيق ما تريد

يتناول كتاب " ثق بنفسك وحقق ما تريد ! " أولاً معرفتك بأنك تستحق النجاح ، ثم بعد ذلك كيفية تعلم الأدوات والأساليب لتحقيقه بسهولة ودون عناء.

بينما كنت عاكفاً على كتابة هذا الكتاب تلقيت ما أطلق عليه " صيحة تنبيه" . إن صيحة التنبيه العادية تكون عندما يتم إيقاظك من النوم في الوقت الذى تحدده وتختاره ، لكن صيحة التنبيه التي أتحدث عنها مجازية - فهي من النوع الذى لا تسعى إليه وتطلبه بصورة محددة ولكن ينتهى به الأمر ليصبح معلمك الأكبر.

لقد أتت " صيحة التنبيه " التي تلقيتها قبل بداية العام الماضي مباشرة عندما أصيبت والدتي إصابة بالغة في حادث تصادم . فقد تعلمت بشكل مؤلم أنه من السهل أن تقول " ثق بنفسك وحقق ما تريد " ولكن من الصعب جداً ترجمة هذا القول إلى فعل.

عندما التفت الأسرة حول فراش والدتي في المستشفى وبدا الموقف كما لو أن النهاية قد حانت، أدركت أنه حان الوقت لكي أتحلى بالشجاعة قدر استطاعتي وأثق في شفائها واجتيازها لهذه الأزمة ، كما أدركت أيضاً أن مدى ثقتي بنفسي هو ما يحدد إذا ما كنت أثق حقاً في شفائها.

أوجه الاختلاف بين كتابي " ثق بنفسك وحقق ما تريد !" و " يمكنك أن تفعل ذلك !"

بينما يهيئ لك كتاب " *يمكنك أن تفعل ذلك !* " الأساس الذى تستطيع من خلاله أن تحقق أهدافك فإن " *ثق بنفسك وحقق ما تريد !* " يعتمد على هذا الأساس ويوفر لك دراسات وأدوات قوية تمكنك من الوصول إلى ما تصبو إليه . في أثناء كتابتي لـ " يمكنك أن تفعل ذلك ! " كنت على دراية بالحاجة إلى تقديم كتاب ليس فقط سهل القراءة ، ولكن أيضاً سهل الانتهاء منه . وهذا يعني أن كثيراً من الموضوعات التي كنت أريد طرحها في " يمكنك أن تفعل ذلك ! " قمت بإرجائها ثم طرحها في " ثق بنفسك وحقق ما تريد ! " . ونجحت هذه الفكرة

بشكل كبير لأن معظم من قرأوا كتابي الأول طالبوا بمناقشة موضوعات على مستويات أعلى وأكبر في الكتاب القادم .

في هذا الكتاب يفتح لك فصل " التحرر من القيود " مجالات جديدة تساعدك في بحثك عن أسلوب حياة أكثر هدوءاً ومتعة. ويعد " الاستفادة من العقبات " من أكثر الفصول التي سوف يهتم بها كل قارئ ، فهو يطرح فكرة أن كيفية الاستجابة للعقبات ، والتصرف حيالها سوف تحدد إذا ما كنت قد تعلمت واستفدت فيها أم استسلمت ووقعت ضحية لها.

وهدفي من " ثق بنفسك وحقق ما تريد ! " هو أن أخلق معك التحدى للارتقاء إلى مجالات ومراحل جديدة . فمن خلال هذا الكتاب أرغب في إعادة اكتشاف أحلامك التي أندثرت بسبب السلبية والوحدة وفقدانك التركيز نتيجة محاولاتك لمواكبة هذا العالم المحموم.

وقد قال لاعب تنس شهير " إنك لا تفوز ببطولة ويمبلدون أولاً ثم بعد ذلك تثق أنك لاعب رائع " . فيجب أن تثق بنفسك أولاً ثم بعد ذلك تحقق ما تريد .

مع أطيب تحياتي

بول حنا

سيدني ، استراليا

مقدمة

يرغب كل شخص في إحداث تغيير واختلاف في هذا العالم لكي يشارك بإسهاماته ويكون له أثر مميز على هذا الكوكب الرائع .

ففي مقتبل عمرك تحلم بالذهاب إلى الأماكن التي تعرفت عليها أثناء دراستك. وترى سيارة رياضية لامعة فتهمس إلى نفسك أنك ذات يوم سوف تمتلك واحدة مثلها تماماً، أو بعد مشاهدتك لفيلم رومانسي تخرج من السينما معلناً أنك سوف تجد شريك حياة مثالياً تماماً كما حدث في الفيلم .

ما الذى يحدث بعد ذلك ، إنك بطريقة ما تفقد الثقة في قدرتك على تحقيق أحلامك ، وتبدأ في الاعتقاد بأن المستقبل ليس بروعة الماضي عندما كنت طفلاً ، ثم تضطر إلى قبول أفضل الموجود . فالناس من حولك يقولون أشياء مثل " كن سعيداً بما حققته وحصلت عليه ، فهناك أناس أسوأ حالاً منك " . إن من يطلقون هذه التعليقات ينصحوك بإخلاص ونية صادقة ، ولكن ليس لديهم أى فكرة عن كيفية سير الأمور في الحياة.

لقد تشاورت مع بعض كبار رجال الأعمال في استراليا وهم جميعاً يتبرعون بسخاء للمؤسسات الخيرية . فلو لم يكونوا ناجحين ومحددين لأهدافهم لما استطاعوا أن ينفقوا مئات الآلاف من الدولارات في الأعمال الخيرية ، ولما تمكنوا من توظيف آلاف المواطنين . فبدلاً من الرضا بما حصلوا عليه في الحياة ، قاموا بتحدى أنفسهم ، وشق طريقهم إلى الأمام والتدرج بمثابرة في الحياة ، كما قاموا بتقديم العديد من الإسهامات إلى الحياة الأسترالية .إن كل شخص ناجح أعرفه قد قام باستخدام الأساليب المعروفة والمثبت صحتها والتى تم ذكرها في " ثق بنفسك وحقق ما تريد ! " تعد بعض هذه الأساليب جديدة والبعض الآخر يعد معروفاً منذ القدم . إذا كنت ترغب في تحسين جانب معين في حياتك فعليك بالاستمرار في القراءة لأنني على يقين أنك سوف تجد على الأقل أداة أو تقنية واحدة تستطيع أن تخلق منك إنساناً جديداً .

وهذا هو كل ما تحتاجه ! فإذا حصلت على نصيحة واحدة من هذا الكتاب تساعدك في الوصول إلى النجاح فهذا يعد شيئاً ذا قيمة هائلة.

منذ صدور كتاب " يمكنك أن تفعل ذلك ! " في ١٩٩٧ وأنا أتلقى الآلاف من رسائل العرفان والامتنان من القراء في كل أنحاء استراليا ، وقد دفعتني بعض الرسائل إلى البكاء بسبب الصراع

المرير الذى خاضه القارئ حتى هذه المرحلة من حياته ، ودفعني البعض الآخر إلى الضحك والشعور بالسعادة نتيجة لعثور الشخص على " الحلقة المفقودة " في حياته بعد قراءته لكتابي والتى دفعته للنجاح السريع في الحياة الشخصية والعملية.

لقد استمتعت بكتابة " ثق بنفسك وحقق ما تريد ! " على وجه الخصوص لأن قرائي عملوا على مساعدتي في اختيار الموضوعات والأسلوب الذى تم تقديمها به . فهم من صنعوا " يمكنك أن تفعل ذلك ! " وجعلوه الكتاب الأكثر مبيعاً ، ولذلك سأظل شاعراً بالامتنان والعرفان تجاههم إلى الأبد ، وقد تم إصدار كتاب الجيب التحفيزي " كتيب التحفيز " بعد " يمكنك أن تفعل ذلك ! " بستة أشهر ، وأصبح الكتاب الأكثر مبيعاً أيضاً ، وهو الشئ الذى جعلني أكثر تواضعاً . إن نجاح كتبي وحقيقة أنه يتم حجز الأماكن في حلقاتي الدراسية قبل بدايتها بعدة أشهر قد دفعني إلى الاعتقاد بأنني على المسار الصحيح ، وأن الأمور تسير معي بشكل حسن ولكنني في الوقت نفسه تركت صحتي تتدهور لدرجة أنني كنت أقوم بزيارة الطبيب مرة أسبوعياً على الأقل . ولقد إنتبهت فجأة إلى الحالة التي وصلت إليها ألا وهي اكتفائي بما حصلت عليه من الحياة واعتيادى على المستوى الذى أعيش فيه .

ومنذ ذلك الحين لم أقم بزيارة الطبيب بهذه الصورة المتكررة ، فقد قمت بذلك ست مرات فقط في خلال ١٢ شهراً ! . ففي " ثق بنفسك وحقق ما تريد ! " أرغب في مشاركتكم لتجربتي مع إنقاص وزني ١٨ كيلو جرام واستعادتي لمستوى الطاقة الذى كنت أتمتع به منذ خمس سنوات وذلك دون إنفاق الكثير من الأموال . كما أرغب في إطلاعكم على مدى ازدهار حلقاتي الدراسية نتيجة لطاقتي المتجددة وحسن مظهري .

إن كتاب " ثق بنفسك وحقق ما تريد ! " يناقش فكرة الرجوع إلى الأساسيات والإصرار على أن نصبح أكثر تركيزاً على ما نريد تحقيقه في الحياة . كما يطرح فكرة عدم الخضوع لسيطرة الآخرين والثقة بالنفس والإيمان بالأهداف التي نريد تحقيقها . وأكثر من أى شئ آخر فإن هذا الكتاب يساعدك على استعادة بريق حياتك ، وتحقيق أحلامك.



الثقة بالنفس

أى شئ يمكن أن يتصوره العقل ويؤمن به يستطيع أن يحققه .

نابليون هيل

يتناول هذا الفصل :

- ثقتك بنفسك تحدد نجاحك في الحياة
- *حقل الأحلام* - إذا آمنت بالشئ فإنك تستطيع تحقيقه
- كيفية التغلب على العقبات في الحياة العملية
- شعورك بذاتك ينعكس على العالم من حولك
- رؤيتك لذاتك لها أهمية كبيرة
- كيف يمكن لصورتك الذاتية أن تصبح صديقك أو عدوك
- إن سلوكك ورد فعلك يحدد مدى ارتقاءك في الحياة
- التحرر من الإحباط
- الأشخاص الناقدون لا يقدرون أنفسهم بالقدر الكافي
- إنه لمن الصعب أن تكون متفائلاً
- الأسلوب الذى يتبعه الأبطال الرياضيون للبقاء على القمة
- فلسفة التفاؤل

إذا كنت راغباً في تحقيق أكثر مما تحققه في الوقت الحاضر فقبل أن تفعل أى شيء عليك أن تزيد من ثقتك بنفسك.

أعتقد أننا جميعاً نثق بأنفسنا بدرجة أو بأخرى ، ولكن ما يطرحه هذا الكتاب هو إلى أى مدى يجب أن تثق بنفسك . إن رأيك في ذاتك هو الذى حدد المستوى المعيشي الذى وصلت إليه . قد يبدو هذا أمراً غريباً في البداية ولكن ابقى معي وسوف أشرح لك ما أعنيه.

فكل شيء أنجزته حتى هذه المرحلة من حياتك تم تحديده وإنجازه عن طريق صورتك الذاتية أو رأيك في ذاتك ، وكذلك كل فرصة لم تستطع استغلالها أو الانتفاع منها قد تم رفضها لنفس السبب !

قد يبدو هذا درباً من الجنون ولكنه حقيقي . لقد قمت بتكوين صورتك الذاتية لكي تبحث عن الإنجاز والنجاح في مستوى معين ، وقد ترفض أى شيء " ليس جيداً بما يكفي " وهذا شيء حسن ـ ولكن هذه الصورة قد ترفض أيضاً الأحداث والأشخاص الذين قد يرتقوا بأسلوب حياتك إلى مستوى جديد تماماً في كل الجوانب : المالية والشعورية والمادية والمعنوية.

الثقة بالنفس لا تتحقق بين عشية وضحاها

إنه لشيء رائع أن تكون هناك طريقة فورية وعاجلة لزيادة الثقة بالنفس ، ولكنها في الواقع يجب أن تتحقق تدريجياً.

فعندما أصبحت متحدثاً بشكل رسمي منذ عشر سنوات ، عرفت بطريقة مؤلمة مقدار ثقة الآخرين أو عدم ثقتهم بي ، وأدركت أيضاً أنني لا أثق حقيقة في قدراتي . فقد كنت أشغل وظيفة رائعة ، أسافر حول العالم وأعمل على تنظيم إجازات يقوم الناس بحجز أماكن بها قبل

عام من بدايتها . إنها وظيفة جعلتني أفكر في نفسي على أنني " عضو مؤثر في العالم " وأعرف أنني استطيع تحقيق المزيد.

لذلك كانت فكرة البدء في عملي الخاص خطوة مهمة . إنني أشعر بالسعادة لأنني بدأته بعد أن فكرت في ذلك مباشرة ، وذلك لأنني لم أكن مدركاً لمدى صعوبة ذلك . فقد كنت صغير السن وساذجاً ومفعماً بالحماس ـ لكنني لو كنت أعلم بمدى الصعوبات التي سوف تواجهني لكنت مازلت في عملي القديم .

حقل الأحلام ـ إذا آمنت بالشيء تستطيع تحقيقه

بعد أكثر من عامين من الكفاح لكي أستطيع النهوض والتقدم بعملي وسداد القرض المتزايد ، بدأت ثقتي بنفسي تقل تدريجياً ، فقد كنت أشعر بوقوف كل شخص ضدي وتصديه لي - كمطالبة البنك بسداد القرض ، واعتقاد أسرتي أنني أنفق أموالاً طائلة على شيء لا يستحق واعتقاد أصدقائي أنني تركت وظيفة رائعة بدون سبب مقنع أو مقابل جيد . فمدير البنك لا يهتم بأى شيء إلا استعادة أمواله . ففي كل مرة أقول " لقد أوشك عملي على النهوض والاستقرار " فيجيب " بول ، أنت تخبرني بذلك منذ عامين " .

فقد كنت أتعلم بسرعة أن النجاح في العمل الخاص ليس أمراً سهلاً ولكنه شيء قاس جداً ولا يمكن أن يتفهم أى شخص ما تشعر به . فقد كانت الأمور في غاية السوء عندما تلقيت مكالمة هاتفية من مدير البنك ليبلغني أنه يجب سداد عشرة آلاف دولار من مبلغ القرض خلال أسبوعين وإلا سيقوم البنك باتخاذ إجراء قانوني . وقد شعرت أن هذا وقت عصيب ، وأدركت أن البنك يريد الدليل والإثبات على أن عملي يتقدم ويزدهر ، وكما قال " كوبا جودنج جونيور" في فيلم " جيرى ماكجوير " إنهم يريدونني أن " أريهم المال !".

وفي ليلة ما قررت أن أذهب لمشاهدة فيلم سينمائي . فقد شعرت بأنني مشغول الذهن ومشتت الانتباه في كل اتجاه ، ولا أعرف طريقاً للخروج من هذه الفوضى التي تحيط بي .لذلك فكرت في أن مشاهدة الفيلم سوف تسرى عني وتعمل على تحفيزي . وقد كان يُعرض فيلم " حقل الأحلام " للنجم " كيفين كوستنر " . وقد كان الفيلم يطرح فكرة الثقة بالنفس والاعتزاز بالذات ، بينما يقلل كل شخص حولك من قدراتك.

في الفيلم كان البنك والأسرة وكل شخص تقريباً يقفون ضد " كيفين كوستنر" ، فهو أراد أن يقيم ساحة للعبة البيسبول على مزرعة الحبوب الخاصة به إحياءاً لذكرى والده ، ولكنه في سبيل تحقيق هذا الحلم جازف بفقدان كل شيء بما في ذلك مزرعة العائلة . فقد ظل يستيقظ من نومه كل ليلة ويسمع صوت يقول " لو أقمته ، فسوف يأتون "

لقد خرجت من هذا الفيلم أبكي ـ ليس بسبب الحزن ولكن لأنني أدركت أن مقولة " **لو أقمته فسوف يأتون** " تنطبق على عملي أيضاً . لقد ساهم فيلم " حقل الأحلام " في تغيير طريقة تفكيري في نفسي وعملي إلى الأبد . إن البنك وأسرتي وأصدقائي يقللون من قدراتي تماماً مثل الشخصية الرئيسية في الفيلم . وبعد مشاهدتي للفيلم أدركت أن الناس من حولي لا يستطيعون أن يؤمنوا بأحلامي وأهدافي مثلما أؤمن أنا بها ، لأنهم لا يمكنهم إدراك ما أفكر فيه .

وعدت إلى منزلي في هذه الليلة شاعراً بالنشوة والسعادة ، وذلك لأن المأزق الذى تصورت أنني وضعت نفسي فيه اتضح أنه في الواقع بداية النجاح في عملي ، فليس هناك علاقة بين البنك أو أسرتي أو أصدقائي وبين الموقف العصيب الذى كنت فيه . فقد كان الأمر متعلقاً بإيماني بأحلامي وأهدافي وكذلك ثقتي بنفسي.

الحصول على صفقة رابحة

فى وقت ما تلقيت إنذاراً نهائياً من البنك ، وفي هذا الوقت كان هناك عميل في " كانبيرا " يدعى " بوب " يختلق لي أعذاراً كثيرة لتبرير عدم تمكنه من العمل معي ، وقد كنت أتقبل هذه الأعذار . فقد كان يتساءل عن سبب يحتم عليه ويشجعه على العمل معي ، وقد عجزت عن إعطائه إجابة مقنعة ، لقد كان يرغب في أن أقنعه لماذا يجب عليه إنفاق ١٥,٠٠٠ دولار لتدريب موظفيه.

وبعد مشاهدتي لفيلم " حقل الأحلام " هاتفت " بول " وأخبرته أننى أرغب في مقابلته لأمر عاجل . وسافرت إلى " كانبيرا " وتحدثت معه بشأن الفيلم . وأثارت الفكرة إعجابه وتأثر بها ، وقال إنه كان في أمس الحاجة إلى ذلك ، وإنه سوف يذهب لمشاهدة هذا الفيلم مساء يوم السبت . وقبل أن أغادر مكتبه خاطبته قائلاً " إذا كنت أستطيع أن أعقد معك صفقة رائعة فهل نستطيع العمل معاً ؟ "

أخبرته أنه إذا قام بتحرير شيك في التو و اللحظة فسوف يحصل على صفقة ممتازة ، وبعد فترة من المساومة وصلنا إلى الاتفاق على دفع عشرة آلاف دولار . وعدت إلى " سيدني " في نفس الليلة وأودعت الشيك في صباح اليوم التالي ، وهو الشيء الذى أدهش مدير البنك كثيراً.

هل تستطيع تصديق ذلك ؟ فبعد شهور من التعثر والتأجيل بدأت أخيراً أثق في بنفسى وبقدراتي . فقد استطعت أن أنهض بعملي . ولقد كان ذلك نقطة تحول حقيقية في حياتي ، فنجحت في اجتذاب العملاء والتقدم في عملي.

إن العالم يعكس شعورك بذاتك

تلقيت مكالمة هاتفية من " بوب " في صباح يوم الأحد ليخبرني عن مدى استمتاعه بالفيلم ، وأنه يتطلع بالفعل إلى الحلقات الدراسية التي سوف أنظمها لمؤسسته . يمكنك أن تتخيل أن مشاهدة فيلم " حقل الأحلام " ثم عقد الصفقة مع " بوب " كانا بمثابة تجربة تغيير في المنظور . فبعد محادثته أدركت كيف يمكن أن تكون الحياة سهلة وممتعة لو **أنني غيرت الطريقة التي أرى بها العالم من حولي ولم أنتظر تغير العالم.**

في كتاب " يمكنك أن تفعل ذلك !" وضعت هذه القصيدة والتي أعطاها لي أحد الحاضرين في حلقاتي الدراسية منذ عدة سنوات . فقد حصلت على تغذية استرجاعية كبيرة من القراء ، والتي أشعر بالرغبة في أن أشركك فيها مرة أخرى . وتتناول هذه القصيدة قصة رجلين في " كاليفورنيا " في انتظار تنفيذ حكم الإعدام ، وبعد إعدامهم قام حراس السجن بتنظيف الزنزانة التي قضى بها الرجلان آخر ليلة لهما في هذا العالم . واندهش الحراس عندما وجدوا هذه القصيدة مكتوبة على الحائط في الزنزانة.

الرجل الماثل في المرآة

عندما تحقق هدفك
وتتوج ملكاً لذلك
فأسرع إلى مرآتك
وانتظر منها قول صاحبك

فأهلك وزوجتك
رأيهم يشوبه الحب
فلن يصدقك
إلا نفسك
فلا تعبأ كثيراً بآراء من حولك
لأنهم لن يصدقوك القول
وسوف تجتاز كل الصعوبات
إذا كنت صادقاً مع نفسك

يمكنك خداع كل من حولك
وتجنى الكثير من وراء ذلك
ولكنك ستجنى الآلام والدموع
إذا ما قمت بخداع نفسك

رؤيتك لذاتك ـ عدوك أم صديقك ؟

لقد أثبت " ماكسويل مالتز " في كتابه الرائع " التحكم النفسي " أن صورتك الذاتية من الممكن أن تصنع حياتك أو تحطمها . فرؤيتك لذاتك تحدد أكثر من أى شيء آخر كيفية رؤيتك للعالم من حولك ، وطريقة تعاملك معه ، كما تحدد أيضاً الأشياء التي سوف تحصل عليها وتحققها في هذا العالم.

كان " مالتز " أحد أكبر المتخصصين في جراحة التجميل في أمريكا عندما قام بكتابة هذا الكتاب . إن ما دفعه للبحث في موضوع الصورة الذاتية هي التغذية الاسترجاعية التي تلقاها من المرضى الذين قام بإجراء عمليات جراحية لهم . ففي أحيان كثيرة ، عندما تُزال عنهم الضمادات ينزعجون جداً لأنهم لم يلحظوا أى اختلاف في مظهرهم.

وقد كان " مالتز " مندهشاً لأنه يستطيع رؤية التغييرات التي طرأت عليهم بسهولة ، ويعرف جيداً ما أحدثته العملية من تغيير . فكثير من المرضى يشعرون بعدم التغير حتى عندما يشاهدون صورهم " قبل وبعد " الجراحة . وأدرك " مالتز " أنه بينما قام بتجميل وتغيير الملامح الخارجية ، إلا أن الأشخاص غير سعداء وذلك لعدم تغيرهم من الداخل حتى يتمكنوا من تغيير أسلوب رؤيتهم لذواتهم ـ أى تغيير صورتهم الذاتية.

من الممكن أن تصبح صورتك الذاتية صديقا يدفعك إلى نجاح منقطع النظير ـ أو عدوا يشعرك باليأس والفشل . وهذا يرجع إلى كيفية رؤيتك لها.

تعزيز الذات بالآراء الإيجابية البناءة

في كتاب " يمكنك أن تفعل ذلك ! " قمت بتشبيه الصورة الذاتية بالطيار الإلكتروني في طائرة جامبو ٧٤٧ ، حيث يقوم الطيار بإعطاء الطيار الإلكتروني تعليمات بالطيران على ارتفاع معين (٣٥,٠٠٠ قدم مثلاً) ويقوم بتشغيله ، وتعمل الطائرة حسب التعليمات ، وتحلق حسب الارتفاع المحدد .

فإذا أشار الرادار إلى وجود أحوال جوية سيئة ، فهناك خياران للطيار ، فإما أن يوقف عمل الطيار الإلكتروني ويقوم هو بمواجهة الطقس السئ ، أو يعمل على تزويد الطيار الإلكتروني بمعلومات جديدة تماماً - ٥٠,٠٠٠ قدم مثلاً - ويحلق على ارتفاع أكبر.

إنك تواجه هذه المشكلة يومياً حيث إن الطيار الإلكتروني هو صورتك الذاتية ، والأحوال الجوية السيئة هي ما يزعجك في حياتك ويدفعك إلى الإحباط ، إذا حلقت على ارتفاع أكبر فمن المقبول منطقياً أنك لن تواجه أحوال جوية سيئة كالتي تواجهك عندما تحلق على ارتفاع أقل .أى إنه عندما تعاني من الضغوط ، فعليك أن تسيطر على حياتك وتحاول أن ترفع من تقديرك لذاتك ، أو تعيد برمجة طيارك الإلكتروني - أى صورتك الذاتية - وذلك بإمدادها بآراء جديدة وإيجابية لتساعدك على البقاء في مستوى أعلى طوال الوقت .

هناك مقولة قديمة تقول : " **لو استمر المرء في عمل ما اعتاد عليه فسوف يحصل على ما اعتاد أن يحصل عليه** " . بمعنى آخر ، لو انتابتك حالة من الاضطراب نتيجة لعدم سير الأمور بشكل جيد ، وكنت ترغب في تحسين جانب معين من جوانب حياتك فإنه يتحتم عليك أن تغير أسلوب تفكيرك في هذا الجانب ، والعمل على تعزيزه بآراء بناءة وإيجابية حتى تستطيع إحداث أى شكل من أشكال التغيير . فإذا ظللت تتحدث مع ذاتك بنفس الأسلوب المعتاد فمن المنطقي أن تتقبل بقاءك في نفس المستوى الذى تعيش به في الوقت الحالي .

لا مزيد من الإحباط

في حلقة دراسية في " بريسبان " قابلت شخصاً يدعي " ريك " وقد كان مندهشاً من أن نقطة واحدة من الممكن أن تحدث مثل هذا التأثير الكبير في حياته . وقد أخبرني بمدى الدهشة التى أصابته عندما قلت " **إن الناقدين هم من لا يقدرون أنفسهم بالشكل الكافي .** "

وقد قال " ريك " إنه حتى ذلك الحين كان يعتقد أنه شخص إيجابي ، ومن النوع الذى يتسم بالهمة والنشاط في حياته الشخصية والعملية ، ويطلق الضحكات بشكل مستمر ، ويحث على المرح . ولكن الشيء الذى لم يستطع إدراكه آنذاك هو أنه كان يستمتع بهذه الضحكات على حساب الأشخاص من حوله - زملاؤه وزوجته وأطفاله . وقد أخبرني " ريك " أنه استطاع الآن فهم سبب تعثر أطفاله في دراستهم . فهذا يرجع إلى اعتياده على التقليل من قدراتهم ، أو بمعنى آخر مداومته على جعل أطفاله يشعرون أنهم فاشلون ولا يستطيعون إدراك النجاح ، ولذلك أصبحوا لا يقدرون أنفسهم بالشكل الكافي .

عدم تقدير الذات وتأثيره السلبي على الحياة العملية

لم يكتشف " ريك " فقط حقيقة أن نقده وتقليله من شأن الآخرين يتسبب في إحداث مشاكل واضطرابات في حياته الشخصية ، ولكنه أدرك أيضاً أن عدم تقديره لذاته بالشكل الكافي يعوقه في عمله بشكل كبير ، فعلي مدار العامين الماضيين لاحظ أنه دائماً ما يتم إدراج اسمه في قائمة الترقيات ، ولكن عندما يأتي وقت الاختيار يحصل شخص آخر على الوظيفة المرشح لها . وفي كل مرة يتم إخباره بأنه " غير محظوظ " لأنه تم إغفاله ولم يستطع الحصول على الوظيفة.

عرف "ريك " أنه يعمل بشكل جيد ، ولكن عدم تمكنه من الحصول على هذه الترقيات بدأ في إحباطه وتثبيط همته . وقد خاطبني قائلاً " أخيراً قد تمكنت من معرفة السبب . إذا تحملت المسئولية الكاملة في كل من حياتي الشخصية والعملية فسوف أستطيع التركيز على أدائي بدلاً من التقليل من شأن الآخرين ".

عيد الزواج وبداية التغيير

لم تقتصر معرفة " ريك " على الحلقات الدراسية فقط ، ففي عطلة نهاية الأسبوع التالية كان مدعواً في منزل والديه للاحتفال بعيد زواجهم الثلاثين . لاحظ " ريك " أن والده كان ينتقد الآخرين ويقلل من شأنهم طوال الوقت ، ولم يستطع تصديق ذلك . فلقد ترعرع في هذه البيئة ولم يلحظ هذه الصفة في أبيه إطلاقاً . وللأسف فإنه يرى نفسه الآن يتصرف بنفس الأسلوب.

بعد انتهاء الحفل كان " ريك " غاضباً من أبيه . وقد ألقى باللوم عليه لما أسفرت عنه الأمور ، وعلى سيرها بهذا الشكل السئ . استمر الغضب لمدة أربعة وعشرين ساعة فقط ثم بعد ذلك عاد إلى صوابه . فقد أدرك أن هناك احتمالاً كبيراً أن يكون والده قد ورث هذا السلوك عن أبيه والذى يتذكر " ريك " أنه كان شخصاً سلبياً إلى حد ما . وبعد ذلك الإدراك أصبح " ريك" على دراية بكونه هو نفسه يقلل من شأن الآخرين عن طريق النقد اللاذع أو السخرية.

لكن الشيء الحسن هو أنه أراد مشاركة أبيه في هذه المعرفة ولكن دون إيذاء لمشاعره . فقام " ريك " بشراء البرنامج الصوتي الخاص بـ " يمكنك أن تفعل ذلك ! " وأدرك أن أفضل طريقة هي تشغيل البرنامج وجعل أبيه يستمع إليه . وقد وضع خطة لذلك ، وقام بدعوة والده للانضمام إليه هو وصديقه " جاك " يوم الأحد ليشاركهم في لعب الجولف ، وهو يعرف أن والده يعشق رياضة الجولف ولن يضيع هذه الفرصة . خطط " ريك " للقيام بتشغيل البرنامج في السيارة وهم في طريقهم إلى ساحة لعب الجولف . ولم يكن يريد أن يجعل خطته واضحة

فعمل على إعداد البرنامج بحيث يبدأ في النقطة التى أتحدث بها قبل تحدثي عن " الأشخاص الناقدين " مباشرة.

وفي يوم الأحد قام " ريك " بتوصيل والده بالسيارة ، وبعد عدة كيلو مترات بدأ في تشغيل البرنامج ، وقد ظل والده صامتاً لمدة عشرين دقيقة وهو ما أدهش " ريك " كثيراً ، وقد استمع والده إلى كل كلمة باهتمام ، وأخبر " ريك " أنه يشعر بالصدمة لمعرفته أنه من الممكن ألا يعجب الناس بالنقد والسخرية كما كان يعتقد - بل من الممكن أن يؤذى ذلك مشاعرهم. وأخبرني " ريك " أن والده يقرأ الآن كتاب " يمكنك أن تفعل ذلك ! " وأنه لم يره من قبل بمثل هذه الإيجابية والحيوية والنشاط .

رغبة كل شخص في التغيير

إن قصة " ريك " مؤثرة بشكل كبير لأنه لم يتحمل مسئولية تغيير أدائه فقط بل أيضاً لم يتبع الطريق السهل ألا وهو إلقاء اللوم على والده لما يعاني منه اليوم . وتفهم " ريك " أن والده لم تواتيه الفرصة من قبل ليستمع لمثل هذا النوع من المعلومات ، ولذلك لم يتمكن من إدراك حجم الدمار الذى يحدثه في حياته . فوالده الآن يستمتع بهذه المعلومات ويعمل على تطبيقها.

كم عدد الاشخاص المنتقدين الذين تعرفهم ؟

هل تعرف أى شخص يحتاج إلى الاهتمام بهذا الموضوع ؟
من من أفراد أسرتك أو أصدقائك يقلل من شأن الآخرين بشكل دائم؟

إن كل شخص يفعل ذلك لا يقدر ذاته بالشكل الكافي . إن مثل هؤلاء الأشخاص يتظاهرون دائماً بالشجاعة ، ويبدون أنهم يقضون وقتاً ممتعاً ولكن هذا المرح ما هو إلا شعور ظاهري فقط ، فهم ليسوا أكثر من أشخاص يسكن الحزن قلوبهم لعدم ثقتهم بأنفسهم . إذا ارتفع تقديرهم لذواتهم فسوف تختفى عادة " النقد " .

فاذا كنت تعرف شخصاً تنطبق عليه هذه الصفات فابدأ في العمل على زيادة تقديره لذاته بالتعليق على الجوانب الإيجابية في أدائه . فإن النتائج تستحق هذا الجهد وسوف ترى !

هل أنت متفائل أم متشائم ؟

يقول بعض الناس إن المتفائلين يعيشون في نعيم وهمي حيث يعتقدون أن كل شيء مشرق وأن الحياة مبهجة . هؤلاء هم المتشائمون الذين التزموا تجاه أنفسهم بأن ينزعجوا ويشكوا من كل شيء في حياتهم . ولكن مثل هذا السلوك يحقق شيئاً واحداً فقط - ألا وهو إحباط الأشخاص الآخرين .

إنه لعمل شاق أن تكون متفائلاً . إنك تحتاج إلى كثير من ضبط النفس لكي تستطيع التماسك عندما تسير الأمور بشكل سئ . وماذا تحتاج لتتصف بضبط النفس ؟ تحتاج إلى تقدير الذات والثقة بالنفس . إنه لمن السهل أن تكون متشائماً ، ولذلك تجد الأشخاص الذين لا يقدرون أنفسهم بالشكل الكافي يتبعون الطريق السهل ، فهم يعرفون أنهم لن يلجأوا إلى ضبط النفس عندما تواجههم أية تحديات أو عقبات في الحياة .

إن ما تستطيع أن تؤمن به يمكنك أن تحققه

تعد هذه مقولة قديمة ولكنها حقيقية . يعرف الأشخاص المتفائلون أن سر البقاء على القمة والشعور بجمال الأشياء يكمن في التأكد من تعزيز الصورة الذاتية بمعلومات وآراء إيجابية بصورة مستمرة . فهم يعرفون أنه من السهل أن يصبحوا إيجابيين في وقت قصير ، كما أنه من الممكن أيضاً أن ينقلب عالمهم رأساً على عقب إذا سمحوا للآراء السلبية أن تتسلل إلى حياتهم .

فانظر إلى معظم الأبطال الرياضيين الذين استطاعوا تحقيق النجاح ولكن بعد خسارة صغيرة أصبحت آراؤهم في ذواتهم سلبية ، ولذلك أخفقوا وأصبحوا في القاع بعد أن كانوا أبطالاً يتربعون على القمة.

وأنا أعرف سبب ذلك . فبالرغم من أنهم أبطال في لعبة الجولف أو نجوم في لعبة التنس إلا أنهم ما زالوا بشر في النهاية . وتنتابهم نفس المشاعر والأحاسيس التي تنتاب الناس جميعاً . في الواقع إنه لمن الصعب على الأبطال الرياضيين أن يرتفعوا بأنفسهم لأنهم لا يقومون بنقد أنفسهم فقط ، ولكنهم يتعرضون أيضاً إلى النقد من قبل وسائل الإعلام العالمية . فإن ارتكاب خطأ في العمل أمر قاس بدرجة كافية . ولكن تخيل أنك استيقظت صباح اليوم التالي لتجد أنه أصبح الموضوع الرئيسي في الصحف . ولذلك فأنا أكن كل الاحترام والإعجاب للأبطال الرياضيين لأنهم يتعرضون للعقبات والتحديات مثلنا جميعاً ، ولكن بالرغم من تعرضهم المستمر للآراء السلبية من وسائل الإعلام إلا أنهم يقومون باستعادة طاقاتهم وتحسين أدائهم بشكل متميز.

سوف تندهش عندما تفكر في كم الكلمات السلبية التي زحفت وتسللت إلى لغتك على مدار السنين دون وعي منك بذلك . على سبيل المثال ، عندما تنظر إلى كوب من الماء فهل ترى نصفه المملوء أم الفارغ ؟ إنه مجرد شيء بسيط ، ولكنه في الحقيقة يعطيك فكرة عن كيفية رؤيتك للأشياء من حولك .

الاستفادة من الشدائد والأيام العصيبة

إن " تيد " رجل أعمال ويحضر كل فريق عمله حلقاتي الدراسية . ولقد أخبرني أن أحد أهم الأشخاص الذين أثروا في حياته بشكل كبير هي جدته لأبيه ، وقال " بالرغم من أنها توفيت وأنا أبلغ عشر سنوات فقط ، إلا أنني لازلت أذكر تأكيداتها المستمرة لي على تحقيق النجاح وسير الأمور بشكل جيد " .

وهناك شيء لا يزال يذكره " تيد " بصورة واضحة ، وهذا الشيء قد حدث في يوم عصيب أثناء العطلة الدراسية ، فبينما كان كل شخص بما فيه مقدم النشرة الجوية في التلفاز يشكو من هطول الأمطار بغزارة ، فإن جدة " تيد " ذهبت معه إلى المدينة وسارت به في الحدائق موضحة له أهمية الماء بالنسبة للإنسان ومكانته في الطبيعة . وقال " تيد " " كان ذلك درساً بليغاً في مثل هذا السن الصغير والذى لا أزال أذكره كلما واجهتني عقبات أو تحديات في حياتي - أو كلما تهطل الأمطار بغزارة ! "

فلسفة التفاؤل

لقد تلقيت عدداً هائلاً من الخطابات والفاكسات والمكالمات الهاتفية منذ صدور كتاب " يمكنك أن تفعل ذلك ! " وقد بعث لي أحد القراء بالقطعة الآتية ، وهي تتحدث عن المتفائلين - فهل تهتم بذلك ؟
أتعهد :

- أن أكون قوياً لكي لا يتمكن أى شيء من إحباطي أو التقليل من شأني
- أن أتحدث مع أى شخص وأنا أشعر بالسعادة والصحة
- أن أجعل كل أصدقائي يشعرون بأن لديهم شيئاً مميزاً
- أن أنظر إلى الجانب المشرق من أى شيء ، وأن أجعل وجهة نظرى المتفائلة تصبح حقيقة

- أن أفكر في الأفضل وأعمل من أجل الأفضل وأتوقع الأفضل
- أن أسعد بنجاحات الآخرين كما أسعد بنجاحاتي
- أن أتحرر من أخطاء الماضي وأعمل على تحقيق إنجازات أكبر في المستقبل
- أن أتسم بالمرح في كل الأوقات وأمنح ابتسامة لكل شخص أقابله
- أن أكرس الوقت لتحسين قدراتي الذاتية لدرجة تجعلني لا أجد وقتاً لانتقاد الآخرين
- أن أتسم بسعة الصدر للتغلب على القلق ، وضبط النفس لكي لا استسلم للغضب ، والقوة لقهر الخوف ، والشجاعة لمواجهة المتاعب

إذا أردت معرفة المزيد عن ...

♦ كيفية بناء الثقة بالنفس	الفصل العاشر
♦ تحويل العقبات إلى نجاح	الفصل الخامس
♦ أسلوب التربية وتأثيره على المعتقدات والأفكار	الفصل السادس
♦ زيادة تقديرك لذاتك عن طريق الثناء	الفصل الرابع عشر
♦ تأثير الآخرين على تقديرك لذاتك	الفصل السادس
♦ التحرر من أخطاء الماضي	الفصل الثاني عشر
♦ كيفية التعامل مع السلبيين	الفصل الثالث عشر
♦ الإيمان بأحلامك وأهدافك	الفصل الثاني
♦ تأثير المجازفة على قراراتك	الفصل الرابع
♦ تحديد ما هو أفضل بالنسبة لك	الفصل السابع



توقع الأفضل

لقد اكتشفت أنه بمجرد أن تعلن أنك سوف تتقبل أفضل الموجود ، فهـذا هو ما يحدث لك في الحياة .

جون كينيدي

يتناول هذا الفصل :

- إن توقع الأفضل دائماً ما يجذب الأفضل
- التحرر من اللوم وآلام الماضي
- لا يوجد شخص يولد ناجحاً
- تقدير الذات
- التركيز على ما تريد وليس على ما لا تريد
- البدء في السيطرة على حياتك بدلاً من التفكير في الأحداث الماضية
- لا يستطيع العقل الباطن التمييز بين الحقيقة والتظاهر
- وضع قائمة بإنجازاتك

دائماً ما يثار أثناء سفري في جميع أنحاء استراليا لعقد حلقاتي الدراسية ، السؤال التالي :
" بول ، هل هناك صفة مشتركة لاحظتها في الأشخاص الذين يحققون أهدافهم في الحياة ؟ "

وكانت إجابتي بسيطة . فكل الأشخاص الذين يحققون النجاح دائماً ما يتوقعون الأفضل . وقد رسخ هذا الاعتقاد الحقيقي والعميق في أنفسهم ، لذلك مهما حدث فهم يعرفون أنهم سوف ينجحون في تحقيق ما يصبون إليه . فهم يقومون بالتركيز على النتائج الإيجابية حتى يبدو أن العقبات والمتاعب لا تزعجهم أو تصرف انتباههم كما تفعل مع الأشخاص الآخرين . إن الأشخاص الناجحين يضعون أحلامهم وأهدافهم نصب عينيهم ، ويتوقعون الأفضل دائماً.

الأمر متروك لك

إن أحد الخطوات الأساسية في طريق إيمانك بقدرتك على تحقيق أحلامك وأهدافك هي إدراكك لحقيقة أنه لا يوجد من يفعل ذلك بدلاً منك . أنت وحدك الذى تستطيع السيطرة على حياتك ، وأنت وحدك الذى تستطيع إجراء التغييرات اللازمة لتحقيق السعادة والنجاح في المستقبل . يوجد الآلاف من الكتب والشرائط والحلقات الدراسية المتاحة لمساعدتك في رحلتك ولكن لن يتغير شيء إلا إذا بدأت في توقع الأفضل في حياتك . وأنا لا أعنى في علاقاتك الشخصية أو حياتك العملية فقط ، وإنما أعنى الصورة الكاملة ـ كل شيء من حولك . فعندما تتوقع النتائج الإيجابية فقط فسوف تعمل على خلق الأحداث التي تساعدك في الحصول على هذه الأشياء الإيجابية . وبالمثل لو أنك تتوقع أقل من الأفضل فأنت بذلك تعمل على خلق أفضل الموجود ، وتضع نفسك في مواقف تجعلك تقبل أقل مما كنت تريد تحقيقه.

والآن إذا كنت تفكر بهذه الطريقة " لا يمكن أن ننجح جميعاً في الحياة ـ فهناك شخص ما يجب أن يخسر " فإن سؤالي هنا هو " لماذا تكون أنت هذا الشخص ؟ "

إن ما أريد قوله هو " لماذا يجب عليك أن تتقبل شيئاً غير الأفضل في حياتك ؟ " . فلو أن هناك أشخاصاً آخرين يرغبون في قبول أفضل الموجود فدعهم يحصلون عليه ، ولكنك لن تستفيد من هذا الكتاب لأنك راض بما حصلت عليه من الحياة . أنت تعرف أنك تستحق المزيد ولا يوجد خطأ في ذلك . وإذا كان هناك من أخبرك في الماضي أن الرغبة في الحصول على المزيد تعد خطأ ، فعليك أن تتحرر من هذا الاعتقاد الآن !

تذكر أنك لا تستطيع أن تمنح شيئاً أنت لا تمتلكه بالفعل . لذلك إذا رفعت من توقعاتك وحققت المزيد من أهدافك فإنك تستطيع أن تمنح المزيد من الحب والصداقة والأشياء المادية لعائلتك وأصدقائك.

إنك تريد تحقيق المزيد ، وأنا أهنئك على ذلك . والآن حان وقت التركيز على بعض الأدوات والأساليب الفعالة التي سوف تغير عالمك إلى الأبد.

أنت من صنعت عالمك

إن الخطوة الأولى والأهم في تغيير مستقبلك هي تقبل مسئولية ما آلت إليه الأمور ، وما استطعت الحصول عليه في الوقت الحاضر . وهذا شيء مهم للغاية لأنه إذا اعتقدت أن هناك من يجب لومه على ما يحدث فسيكون من الصعب جداً أن تتقدم إلى الأمام.

لقد استطعت أن تجتذب الأشخاص والأحداث في حياتك عن طريق توقعاتك الشخصية. يجب أن تتقبل هذه النقطة المهمة قبل أن تشرع في التغيير . هل تلقى باللوم على شخص أو شيء بسبب الشعور الذى ينتابك باستمرار ؟ من المحتمل أن يكون صديق قديم قد خذلك ، أو رئيس في العمل قد قرر فصلك من وظيفتك فجأة . وسوف أريك أنك تستطيع تحقيق ما تريده لو أنك على استعداد لتحمل المسئولية عن كيفية سير الأمور في حياتك في الوقت الحالي . عندئذ يمكنك أن تتقدم.

لا يوجد شخص يولد ناجحاً

أعتقد أننا جميعاً نولد بمستوى جيد من تقدير الذات . هل يمكنك تخيل الأطباء والمرضات داخل غرفة الولادة وهم يتجادلون حول أى طفل سوف يصبح نجماً سينمائياً ، وأيهم سوف يصبح رئيس استراليا ؟ إن الحد الأدني والشيء المسلم به هو أننا جميعاً قد تم منحنا مواهب ومستويات متساوية من تقدير الذات ، وما يحدث بعد الميلاد هو الذى يحدد الاتجاه الذى سوف نسلكه في حياتنا.

إنني دائماً ما تستوقفني الاختلافات الهائلة بين الأشخاص الناجحين والآخرين الذين يتعثرون في حياتهم . فالأشخاص الذين أشرت إليهم على أنهم " يتعثرون في حياتهم " هم الذين يتوفر لديهم كل مقومات النجاح ، ولكنهم يقفون في انتظار أن يطرق الحظ أبوابهم وبذلك يسير كل شيء على ما يرام . والشيء الذى لم يستطع هؤلاء الأشخاص إدراكه هو أنهم بالفعل يمتلكون كل ما يحتاجونه لتحقيق النجاح . فكل ما يحتاجون عمله هو تقدير ذاتهم بالشكل الكافي والإيمان بقدرتهم على تحقيق أهدافهم.

تقدير الذات

كتب لي شخص يدعى " بريان " بعد قراءته لكتاب " يمكنك أن تفعل ذلك ! " قائلاً إنه تعرض للمعاناة في الحياة بوجه عام ، وأنه كان يشعر دائماً بأن هناك شيئاً مفقوداً ، وعندما قرأ الفصل الذى يتناول تقدير الذات شعر بالصدمة والدهشة ، ولكنه في نفس الوقت شعر بالسعادة لما اكتشفه وتعلمه.

إن تقديرك لذاتك يشبه إلى حد كبير الحساب البنكي ، فهو يعمل بطريقة السحب والإيداع . فعندما تقوم بعمل شيء جيد فأنت بذلك ترفع من تقديرك لذاتك دون وعي منك ، كما يحدث العكس عندما ترتكب خطأ فبدون وعي تقلل من تقديرك لذاتك . إن الأمر بهذه البساطة .

أدرك " بريان " أنه كان يتعرض للتوبيخ والتعنيف في طفولته إذا قال أى شيء إيجابي عن نفسه . فوالدته التي انهت حياتها وهو يبلغ من العمر اثنى عشر عاماً لم تكن تسمح مطلقاً بقول أى شيء إيجابي في المنزل . فعلي سبيل المثال إذا حدث ونجح " بريان " أو أخته في اختبار في المدرسة تطلب منهما أن يتوقفا عن مدح نفسيهما. ويمكنك أن تتخيل مدى تأثير ذلك على تقدير " بريان " لذاته . وقد أخبرني أنه لم يستطع تصديق أن مثل هذا الشيء يمكن أن يؤثر عليه بهذه الصورة ، ولكن الأهم أنه اندهش لأنه كان يعرف أن طفولته لها علاقة بما يعاني منه الآن ، إلا أنه لم يستطع أبداً تحديد الشيء الذى كان يعوقه ويمنعه من التقدم.

وقد قال إنه منذ أن بدأ في التركيز على زيادة تقديره لذاته وهو يبلغ من العمر ٤٣ عاماً حدث له الكثير من الأشياء المذهلة والرائعة . وقال " بريان " إنه كان يداوم على زيارة عدة مستشارين نفسيين على مدار سنوات ولم يتمكنوا من معرفة السبب الرئيسي في معاناته لهذه المدة الطويلة . ولقد استطاع شيء بسيط وأساسي كتقدير الذات أن يمده بصورة ذهنية لما كان يدور في رأسه في كل مرة كان يعنف ويوبخ نفسه على ارتكاب خطأ ما.

ابدأ في التركيز على ما تريد تحقيقه

مع كل هذه النزاعات التي تسود العالم بسبب الاختلافات الدينية فمن المدهش أن تكتشف أن الأديان السماوية المختلفة بها أشياء كثيرة مشتركة . وسوف تجد أن الشيء الأساسي المشترك بينها هو أن الصلاة هي أساس العقيدة. وأنا أريد أن أوضح السبب في أن هذه المعتقدات الأساسية لم تتغير على مدار العصور . وهذا يرجع إلى أننا كبشر نتغير ذهنياً وعقلياً باستمرار فكل هذه الصلوات تطلب من الإنسان أن يتطلع إلى الأمام ، وأن يتحلى بالإيمان والثقة وسوف تصبح الحياة أفضل .

إن كل الديانات السماوية تطلب منك أن تغمض عينيك وتركز على ما تريد تحقيقه ، وليس على ما يسير دائماً على نحو خاطئ في حياتك ، وهو ما وجدته شيئاً جميلاً.

إنك سوف تحقق ما تركز عليه بشكل أكبر وتفكر فيه كثيراً ، ولكن يكمن هنا أكبر اعتقاد خاطئ عن تحقيق الثراء والصحة والسعادة في الحياة . فمعظم الناس يعتقدون أنهم إذا بدأوا في تمنى توقف الأشياء السلبية في حياتهم ، فسوف يتحقق ذلك . ويعد هذا شيئاً خاطئاً وغير واقعي ، فإذا بدأت في التركيز على ما لا تريد حدوثه فسوف تجعله يحدث في نهاية الأمر.

نحن نحقق الشيء الذى نفكر فيه كثيراً .

هل تفضل التفكير في الأحداث الماضية أم السيطرة على حياتك ؟

إنه شيء في غاية البساطة حقاً . فلو أنك تقود سيارة وأنت دائم النظر في المرآة الخلفية ، فإن وصولك سالماً إلى المكان الذى تريده يعد أملاً ضعيفاً . فسوف تصطدم بكل الأشياء والحواجز التي أمامك ، وسوف تلوم الحواجز على الوقوف في طريقك وتسببها في إعاقتك. والخيار الآخر هو أن تقود وأنت تضع يديك على عجلة القيادة وتعمل على تفادى الحواجز والوصول إلى هدفك .

وتسير الحياة بنفس الطريقة . فالنظر إلى الخلف والشعور بالندم سوف يجلب المزيد من العقبات إلى حياتك ، لكن السيطرة على حياتك والأخذ بزمام الأمور يساعدك على تحقيق ما تريد.

والطريقة المثلى التي تساعدك في السيطرة على حياتك هي تغيير الأسلوب الذى تتحدث به إلى نفسك وإلى الآخرين . فبدلاً من استخدام التعليقات السلبية ابدأ في استخدام التعبيرات

والجمل الإيجابية . فكلما استخدمت التعليقات الإيجابية كلما عملت على خلق عالم يسمح بتحقيق هذه الأشياء الإيجابية ، وبطريقة ما تتظاهر بحدوث النتائج الإيجابية.

فكر في محاكى الطيران الذى يتدرب عليه الطيارون في القاعدة لمدة شهور قبل أن يقلعوا بالفعل إلى مطار غير معتاد في دولة أخرى . فهم يرون في المحاكى هذا المطار بكل سماته المميزة كما لو كانوا يهبطون حقاً بطائرة محملة بـ ٣٥٠ راكباً . ويؤخذ هذا التدريب مأخذ الجد ، ويتم التعامل مع كل شيء كما لو كان حقيقياً . لماذا ؟ لأن كل شخص يعمل في مجال الطيران يدرك مدى قوة وتأثير التدريب العقلي والتصور الذهني.

وإليك بعض التعليقات السلبية التي من المكن أن تثير اهتمامك ، وبعض التعليقات الإيجابية التي يمكنك استخدامها بدلاً من التعليقات السلبية . إذا نظرت إلى التعليقات الإيجابية فسوف تلحظ أنها كتبت بضمير المتكلم وفي زمن المضارع ، وهذا يساعدك على تزويد نفسك بمعلومات جديدة *وكأنها حدثت بالفعل* .

تذكر فقط أن العقل الباطن لا يمكنه التمييز بين الحقيقة والخيال ، لذلك فمن الضرورى أن تتظاهر بأن التغير قد حدث بالفعل .

التعليقات السلبية	التعليقات الإيجابية
العلاقات	
لن أثق في أى شخص بعد الآن .	أشعر بالمحبة والثقة تجاه كل من حولي .
لا يستطيع أى شخص ان يفهمني .	أعبر عن احتياجاتي ومطالبي بوضوح .
لا أرغب في الشعور بالوحدة .	أشعر بالاستمتاع مع هذه الصحبة .
الحياة العملية	
أنا أكره هذه الوظيفة ، إنها غير ممتعة .	أنا في طريقي إلى تحقيق النجاح في عملي .
كل الأشخاص هنا يتصفون بالسلبية .	أساعد الآخرين في أن يكونوا إيجابيين .
لا يتم منحي التقدير الكافي في هذا المكان .	كل شخص هنا يحترم عملي ويقدره .
الصحة والأحوال الجيدة	
أتمنى التخلص من الوزن الزائد .	أشعر بالتحسن والصحة الجيدة .

إننى أشعر دائماً بالارهاق .	أشعر أنني بصحة جيدة .
ليس لدى وقت إلا لتناول الطعام السئ فأنا دائماً في عجلة من أمرى .	أتناول فقط الطعام الذى يمدني بالطاقة والصحة .
أنا أمرض باستمرار .	آكل وأعيش جيداً .
إن ظهري يؤلمني جداً .	أمارس الآن رياضة المشى حتى أكون رشيقاً .
إن آلام رأسى تزداد يوماً بعد آخر .	أشعر كل يوم بالهدوء والاسترخاء .
الأطفال والأسرة	
إذا داومت على فعل ذلك فلن تحصل على شيء .	إنك أفضل من ذلك يا " مارك " .
هذا الرداء سيئاً للغاية .	كارين ، ما رأيك في الرداء الأزرق الجميل الذى قمنا بشرائه سوياً .
إن غرفتك تسودها الفوضى والإهمال .	ماثيو هل من الممكن أن تنظف غرفتك ؟
المظهر الخارجي	
أكره مظهرى الخارجي .	إن مظهري يعكس الصحة والسعادة .
أشعر أنني سمين للغاية .	إنني في طريقي إلى إنقاص وزني .
إن وزني يتزايد بشدة .	أحب شكل جسدى والطريقة التي أبدو عليها .
أتمنى أن أكون ذا بشرة فاتحة .	إن بشرتي تعكس أسلوب حياة صحي .
التعليم	
أكره الذهاب إلى المدرسة .	اتقدم إلى الأحسن كل يوم .
لا يهدف المنهج الدراسي إلى شيء . لم أكن أبداً جيداً في مادة xxx .	إن المنهج الدراسي مفيد حقاً . إنني أستمتع بمادة xxx .

قائمة إنجازاتك

بمجرد أن تتخذ القرار لتحقيق النجاح وتعمل علـي ذلـك ، فأنـت بحاجـة لأن تراقـب نفسـك لترى علامات الرضا عن الذات ، فإذا حققت قدراً معيناً من النجاح ثم بقيت في مكانـك تهنـئ نفسك على ما حصلت عليه ، فأنت بذلك اكتفيت وشعرت بالرضا على ما حققته . لقد استمع لي مئات الأشخاص من قبل وأنـا أتحـدث عـن ذلـك ، وأخبرنـي الكـثير مـنهم أنهـم أدركـوا إصابتهم بالرضا والاكتفاء بعد أن قاموا بتحقيق بعض النجاح في الحياة . فالبعض حصلوا علـى الترقية التي كانوا يريدونها دائماً ، وبعد ذلك فقدوا الحافز ، والـبعض الآخـر حققـوا الفـوز في السباق المؤهل في رياضتهم ولكنهم فشلوا وأخفقوا في المباراة الرئيسية.

هل سبق لك رؤية البطلة الاسترالية في القفز فوق الحـواجز " إيمـا جـورج" وهـي تتـدرب وتمارس رياضتها ؟ أنا مندهش مـن قـدرة هـذه الرياضـية المـصنفة عالميـاً علـى دفـع ذاتهـا إلى مستويات ومراحل جديدة . إننا نستمع كل أسبوع في الأخبار أنها حطمت رقمـاً عالميـاً جديـداً وهي بذلك تزيد من قائمة إنجازاتها في كل مرة.

بينما يعرف كل شخص أنه يجب على أبطال الرياضة قضاء ساعات طويلة في بذل الجهـد الشخصي لكي يتمكنوا من تحقيق النجاح ، فمن المحتمـل ألا تكـون مـدركاً للعنـصر الرئيـسي الذى يجب أن يتوفر لديهم قبل أن يبدأوا رحلتهم ألا وهو إيمـانهم وثقـتهم بـأنهم يـستطيعون تحقيق رقم عالمي جديد ، أو أنهم يستطيعون تحـسين وتطـوير أفـضل مـا لـديهم مـن مهـارات شخصية.

يجب أن تسأل نفسك أيضاً إذا ما كنت تؤمن حقاً بأنـك تـستطيع تحقيـق أهـدافك . فقـد قمت بوضع قائمة إنجازاتك ، وكل شيء تحققه في الوقت الحالي يتحـدد عـن طريـق صـورتك الذاتية ، فمعظمنا يعتقد أننا نقوم بتقييم الحدث بعد وقوعه بالفعل بقول أشياء إلى أنفسنا مثـل " لقد كنت أعرف أننى لن أستطيع فعل ذلك " . ولكن الحقيقة أنك يجب أن تعـرف قبـل أن تفعل أى شيء إذا ما كنت سـوف تحقـق النجـاح أم لا ، تمامـاً كمـا تعـرف بطلـة القفـز فـوق الحواجز قبل أن تقفز إذا ما كانت سوف تنجح أم لا . فأنت تقيم حواراً مع ذاتك قبل الحدث أيضاً وتتساءل إذا ما كان في إمكانك التعامل مع التحديات التي تواجهك أم لا. إن نجاحـك أو فشلك يعتمد على تقييمك لذاتك ، وبهذا يمكنك التخلص من مقولة " لقد كنت أعرف أننى لن أستطيع فعل ذلك " .

لقد قمت بوضع قائمة إنجازاتك في الحياة بشكل جيد ومحكم ، ويتحتم عليـك أن تتحلـى بالشجاعة والالتزام لكي تتمكن من رفع هذه القائمة والارتقاء بهـا . وتـذكر دائمـاً هـذه النقطـة الرئيسية : **يجب أن تؤمن أولاً بما تريد تحقيقه .**

أهداف المبيعات هي قائمة إنجازاتي

يعمل " داميان " مستشاراً في القروض المحلية في " سيدني " وقد حضر إحدى حلقاتي الدراسية ، وبعد انتهائها أخبرني أنه أدرك حقيقة أنه بينما تطلب الشركة من مستشارى لقروض تحقيق مستوى شخصي معين من المبيعات ، فهو يتقبل أهداف المبيعات الشهرية من رئيسه دون أن يسأل إذا ما كان في استطاعته أن يكون أفضل . وقد أدرك الآن أن أهداف مبيعاته ـ أى قائمة إنجازاته ـ منخفضة جداً وأنه لا يوجد سبب منطقي يمنعه من إضافة ١٠٪ (أو حتى ٢٠٪) لهذا الهدف ويسعى إلى تحقيقه .

إن " داميان " مثل معظم مندوبي المبيعات الذين يقبلون الأهداف الشهرية كقائمة إنجازاتهم ويكافحون من أجل تحقيقها كل شهر . ولكن عليك أن تدرك كما أدرك " داميان " أنك لست مضطراً لتقبل القيود التي فرضت عليك من قبل مديرك أو شركتك . وتذكر أن الشركة قامت بوضع هذه الأهداف لكي تجعل العمل أكثر ربحاً ونجاحاً ، ولكن لا توجد مؤسسة وضعت قاعدة تقول إنه غير مصرح " برفع قائمة الإنجازات " .

السبب في انخفاض قائمة الإنجازات

إن " جانين " أم متفرغة لطفلين ، وقد كتبت لي عما حدث مؤخراً في حياتها ، حيث حضرت حفل شاى عند صديقة حميمة لها منذ أيام الدراسة ، وبعد انصراف معظم المدعوين جلست تحتسى كوباً من الشاى مع امرأتين سوف يقوما بتنظيف المكان بعد انتهاء الحفل . كانت السيدتان قد حضرتا إحدى حلقاتي الدراسية في اليوم الذى سبق الحفل ، وقد تأثرت " جانين " بما أخبرها به السيدتان عن الجلسة وخاصة الجزء الذى يتناول رفع قائمة الإنجازات الشخصية . دارت مناقشتهم حول الزواج وكيف تكون بدايته مفعمة بالسعادة والحماس ، ثم بعد عدة سنوات تبدأ العاطفة في الزوال.

ولقد كتبت " جانين " في خطابها " أتفهم ذلك وأشعر به بدرجة كبيرة لأنني متفرغة تماماً للطفلين في المنزل ، وقد أفقت على حقيقة أنني تركت إنجازاتي تنخفض ببطء . فبعد إنجابي لطفلي الأول كنت ما زلت أذهب إلى قاعة الألعاب الرياضية مرتين أسبوعياً وأعمل على إقامة صداقات جديدة ، ولكن بعد إنجابي لطفلي الثاني لم أعد أذهب إلى قاعة الألعاب الرياضية بسبب ضيق الوقت . لكنني الآن أدركت ضرورة السيطرة على حياتي ، واستعادة نشاطي فأقوم بالذهاب إلى قاعة الألعاب مرتين في الأسبوع لأنني عقدت العزم على أن استعيد

رشاقتي السابقة ، كما فكرت أيضاً في الأشياء الأخرى التي توقفت عن عملها في حياتي وأسعى لاستعادتها مرة آخرى ."

أنت من تحدد قائمة إنجازاتك

هل تشعر بأن قائمة إنجازاتك منخفضة جداً في أى جانب من جوانب حياتك ؟ هل تجعل الآخرين يحددون لك المستوى الذى تصبو إليه كما فعل " داميان " ؟ أم أنك فقدت تركيزك مثل " جانين " واعتمدت على انخفاض قائمة إنجازاتك تدريجياً ؟ تأمل جيداً جوانب حياتك التي تشعر بعدم الرضا عنها بشكل مستمر ، فمن الممكن أن تجد الحل لرفع قائمة إنجازاتك الشخصية.

إذا أردت أن تعرف المزيد عن ...

♦ الثقة بالنفس	الفصل الأول
♦ تأثير قراراتك على حياتك	الفصل الثالث
♦ كيف يحدد تقديرك لذاتك النجاح	الفصل الرابع
♦ التطلع إلى المستقبل والتحرر من الماضى	الفصل العاشر
♦ التحرر من العثرات السابقة	الفصل الثاني عشر
♦ تحديد الشئ الأفضل بالنسبة لك	الفصل السابع
♦ الاهتمام بتحسين صحتك	الفصل الحادى عشر
♦ استخدام الثناء في رفع تقديرك لذاتك	الفصل الرابع عشر
♦ العقبات جزء من الحياة	الفصل الخامس
♦ الخوف من المخاطرة يعوقك عن تحقيق النجاح	الفصل الرابع



من هنا تبدأ المسئولية

كل الأشخاص يحلمون ولكن بطرق مختلفة .

فهناك من يحلمون أثناء النوم

ويصلون إلى التجاويف المظلمة لعقولهم

ويستيقظون في الصباح ليجدوا أن كل ذلك كان مجرد حلم .

ولكن الأشخاص الذين يتسمون بالشجاعة حقاً هم من يحلمون

أثناء النهار وعيونهم مفتوحة ،

لكي يتمكنوا من تحويل أحلامهم إلى حقيقة .

تى . إى . لورانس

يتناول هذا الفصل :

- الفرق بين " تحمل المسئولية الكاملة " و " تحمل مسئولية الأشياء الجيدة "
- مستوى تحملك للمسئولية يحدد كيفية مواجهتك للعقبات
- اطلاع الآخرين على مشاكلك يؤثر سلبياً على نجاحك
- التوقف عن تحمل الأشياء التي تعوقك عن التقدم
- قصة " سونجا " ـ التماسك عندما لا تسير الأمور بشكل جيد
- قصة " كيفين " ـ عدم تقدير الذات هو عدوك الأكبر
- قصة " ديفيد " ـ كيفية تغييره لسلوك أسرته إلى الأفضل
- لا مزيد من الأعذار ـ فأنت المسيطر على حياتك

في إحدى رحلاتي الأخيرة كنت أطالع مجلة استرالية خاصة بإدارة الأعمال ، وعندما قرأت إعلاناً عن منظمة خدمات مالية لفتت هذه الجملة انتباهي :

ماذا تفعل إذا لم يطرق الحظ بابك ؟ !

واعتقدت أن هذه الجملة لافتة للانتباه بشكل كبير ؛ لأنني أرى أنها تصف حقاً سلوك بعض الناس تجاه حياتهم ومستقبلهم . فيعتقد الكثيرون أن مشكلاتهم ـ المالية بل وكل مشكلاتهم الأخرى ـ سوف يتم حلها إذا طرق الحظ أبوابهم . ولكن كما نعرف جميعاً لا يوجد شيء مثل ذلك . ففرص فوزك ببطاقة اليانصيب ضئيلة جداً .

هل تتحمل المسئولية " الكاملة " أم مسئولية " الأشياء الجيدة " ؟

عندما تتحمل المسئولية الشخصية الكاملة في حياتك فأنت بذلك تتقبل مسئولية كل شيء ـ وليس ما أدعوه " مسئولية الأشياء الجيدة " ولكن المسئولية " الكاملة " . إن تحمل " مسئولية الأشياء الجيدة " هو الشعور بالفخر تجاه الأشياء التي تسير بشكل جيد في حياتك وعدم تقبل اللوم على الأشياء التي تسير بشكل خاطئ . إن تقبلك لحقيقة أنك المسيطر على حياتك فقط عندما يسير كل شيء على نحو جيد ـ تجعلك تشعر بالسعادة والمرح فقط عندما يسير كل شيء بشكل جيد في المدرسة أو في حياتك العملية أو الشخصية ، ولكن كما نعرف جميعاً تأتي الرياح بما لا تشتهي السفن . فالحياة لا تسير تبعاً لأهوائنا ؛ ولذلك عليك أن تتحمل المسئولية الكاملة عندما تواجه العقبات والتحديات .

تحمل المسئولية الكاملة وتحرر من التفكير في الماضي

إن أهم درس تعلمته في الحياة هو أن كل شخص على هذا الكوكب قد تم اختباره في الماضـي ، أو يتم اختباره في الوقت الحاضر ، أو سوف يتم اختباره يوماً ما في المستقبل . دعني أوضح لك ما أعنيه . إن كل شخص يتعرض يومياً للعقبات والصعوبات . ولأسباب لا نعلمها يتعرض بعض الأشخاص للمتاعب بصورة كبيرة والبعض الآخر بصورة أقل . ولكن لابد وأن يواجه كل شخص نوعاً من أنواع التحدى . فإذا أردت أن تتعامل مع هذه العقبات بنجاح فأنت بحاجة إلى أن تتقبل " المسئولية الكاملة " ـ وهذا يتطلب الكثير من الشجاعة وقوة الإرادة . فمن السهل أن تشعر بالأسى على نفسك ، وأن تفرط في الشعور بالشفقة على ذاتك ، ولكن **بتحمل " المسئولية الكاملة " على ما يحدث في حياتك تستطيع أن تمضى قدماً وأنت تشعر بالسيطرة والتحكم** ، وعلى معرفة ويقين بأنك المسيطر على حياتك . فعندما تتمسك بالماضي يشعر كل شخص بالشفقة والتعاطف تجاهك ، ويعاملك كأنك ضحية ويقوم بإحياء العقبات الماضية .

لقد تعرضت لهذه الظاهرة في بداية حياتي العملية عندما كنت أكافح من أجل عملي وأحاول النهوض به ، وكنت أطلع كل شخص على مشاكلي ، فكانوا يسألون عن عملي ولسان حالهم يقول " فاشل ! متى سوف تعود إلى صوابك وتتوقف عن ذلك ؟ " وبعد ذلك قمت بإجراء بعض التغييرات وبدأت في إمدادهم بمعلومات جيدة وإيجابية ، واندهشت عندما رأيت كيفية تغير سلوكهم .

وهذا التحول في التفكير حدث أثناء زيارتي لمحل بيع كتب لا أتذكر مكانه ولكنني أتذكر قراءتي لهذه المقولة .

> **لا تطلع أى شخص على مشاكلك إلا إذا كان يهتم بإيجاد حل.**

فأثرت فى هذه الكلمات بشدة ، وأدركت أنني كنت أطلع كل شخص على كيفية تعثرى في العمل وما يواجهني من عقبات وأتوقع منه أن يخفف عني.

وتأكدت هذه النصيحة الرائعة عندما ذهبت لتناول العشاء مع بعض أفراد أسرتي والأصدقاء . وبينما كنا نتناول الطعام تلقيت مكالمة على هاتفي الخلوى . من الطبيعي أن أغلقه

أثناء تناول العشاء ولكني كنت أنتظر هذه المكالمة بالتحديد . فقد أخبرت كل الحاضرين أننى أنتظر مكالمة من عميل جديد لكي أعقد معه صفقة مجزية.

وبالفعل كان المتحدث هو عميلي كما توقعت ، ولكنها لم تكن نفس الأخبار التي أريد سماعها . فقد أخبرني أنه غير قادر على إعطائي رده النهائي هذه الليلة.

لمدة عشر سنوات وأنا أتعامل مع هذا النوع من الأخبار ، وككل مندوبي المبيعات اعتدت على مثل هذه المساومات من العملاء . ولكن هذه المرة كانت مختلفة . لقد استمع الجميع إلى المحادثة وأدركوا أننى لم أعقد الصفقة . ولشهور تلت هذا الحدث كنت كلما قابلت شخصاً ممن كانوا معي في المطعم هذه الليلة كان يثير موضوع الصفقة الفاشلة بأية طريقة . إنني الآن تواجهني الكثير من العقبات ولكن لأنني لا أخبر أى شخص عنها فلا يميل الناس إلى تذكيري بفشلي وإحباطي . فأنا أحاول التركيز على ما أريد تحقيقه والوصول إليه ، وهذا هو ما أتحدث عنه عادة عندما أقابل أى شخص من الأسرة أو الأصدقاء .

لذلك تعد مقولة " لا تطلع أى شخص على مشاكلك ، إلا إذا كان يهتم بإيجاد الحل " من أقوى وأهم النصائح التي سمعتها في حياتي . فلماذا لا تتخذ قراراً بأن تتحمل " المسئولية الكاملة " لكي تتحرر من أخطاء ومشكلات الماضي ، وتعمل على استبدالهم برؤية مستقبلية لما تريد تحقيقه ؟

إن الصمت يعني الموافقة

يعد " ويندي ماثيوس " أحد الفنانين المشهورين في استراليا ، وقد قال جملة رائعة في أحد أغانيه التي تحمل عنوان " يوميات طفل " . " إن كان الصمت يعنى الموافقة " . دائماً ما تلفت هذه الجملة انتباهي عندما أستمع إلى الأغنية لأنني أعتقد أننا نصمت في مواقف كثيرة من حياتنا ونتقبل أشياء لا نريدها بدلاً من التعبير عن آرائنا ورغباتنا بوضوح . وبالرضوخ والصمت فإننا نسمح باستمرار هذا الموقف السئ . فنحن لا نتحمل المسئولية الكاملة لتحقيق السعادة والأمان وأى شيء نتطلع إليه .

قصة سونجا

أدركت " سونجا " مدى صحة هذا الكلام في جلسة أقمتها في شركة سيارات كبرى . وقد أخبرتني بعد ذلك أنها شعرت بالغضب والانزعاج عندما بدأت التحدث عن " المسئولية الكاملة " لأنها اعتقدت أنها تتحمل المسئولية الكاملة على كل أفعالها بصورة دائمة ، ولم

تستطع تحديد أى جانب من حياتها لا تتحمل فيه المسئولية . ولكنها اكتشفت بعد ذلك حقيقة الموقف .

فقد أخبرتني " سونجا " أن أحد زملائها دائماً ما يخبر الآخرين عن الأخطاء التي تحدث في قسمهم . وفي أغلب الأحوال تكون الأخطاء متعلقة بها ، فيظهرها بمظهر سئ أمام الجميع . وقد كانت تشعر بالحرج والغضب من هذا التصرف ، ولكنها لا تبدى أى اعتراض أو تتخذ أى موقف مفضلة الاعتقاد أنه لم يتم ملاحظة ذلك من قبل أى شخص . وقالت " سونجا " إنها تعرف الآن أنه بسبب تحملها لذلك السلوك دون التصرف حياله فقد تغاضت عنه في الواقع - ولذلك استمر .

وقد أرسلت لي فاكساً بعد أيام قليلة لتخبرني أنها بعد الجلسة التي حضرتها هي وزميلها أيضاً جلست معه وصارحته بما يجول في خاطرها . فقد أطلعته على ما يزعجها وما تشعر به ، وأوضحت له تماماً أنها توقعت هذا السلوك على الفور . ولدهشتها قال زميلها إنه لم يكن يتوقع أن يسبب لها ذلك الضيق أو الانزعاج . كما أخبرها أنه تعلم الكثير من الجلسة هو الآخر ، وأنه لم يكن يدرى أن حديثه يعمل على تدمير تقدير " سونجا " لذاتها ، والتقليل من شأنها بل والتقليل من شأن القسم بأكمله لأنه قام بعرض مشكلاتهم على الملأ.

وذهبت إلى الشركة بعد أسبوعين تقريباً وقابلت " سونجا " التي بدت شخصية مختلفة تماماً ، وعندما سألتها عن أحوال عملها قالت إنها تغيرت تغيراً مذهلاً . فبعد أن بدأت في التقدم والتحسن في العمل بدأت في ملاحظة جوانب أخرى مختلفة في حياتها كانت تسمح للأشخاص الآخرين أن يفسدوها والتي قررت أن تتحمل فيها " المسئولية الكاملة " .

أدركت " سونجا " أنها منذ أيام دراستها في المدرسة وهي تتجنب المواجهة . فقد كانت غالباً ما تصل إلى المنزل وهي متعرضة للإيذاء في المدرسة . وفي صباح اليوم التالي تذهب والدتها إلى المدرسة وتطلب من المديرة اتخاذ التصرف اللازم تجاه هذا الموقف . أدركت " سونجا " أن والدتها اعتادت أن تتصرف بدلاً منها ، ولذلك لم تتعلم " سونجا " المواجهة - والتي تعد جزءاً من حياتنا جميعاً شىءنا أم أبينا . قالت " سونجا " إنه بالرغم من أنها تبلغ الآن ٣٦ عاماً إلا أنها تتوقع من رئيسها أن يعمل على حل مشاكلها في العمل مثلما اعتادت أمها على حل مشاكلها في المدرسة . وقبل أن تدرك ذلك كانت دائماً ما تغضب من رئيسها لأنه لا يتدخل ليضع حلاً للمشاكل التي تواجهها في عملها.

أدركت " سونجا " الآن كم المسئولية التي تلقيها على الأشخاص الآخرين وبالأخص من هم أكبر منها (رئيسها ووالديها) وقد حضرت مؤخراً جلسة تحليل نفسي والتي ساعدتها كثيراً في كل من حياتها الشخصية والعملية . وقد أخبرتني قائلة " لم أعد أنتظر شخصاً آخر ليتخذ موقفاً من أجلى ، فأنا أعمل الآن على المواجهة واتخاذ القرار أو الموقف بنفسي ، فإذا

كان لابد من المواجهة فإنني أقوم بها بهدوء وحزم في نفس الوقت ، وأجعل الشخص الآخر يدرك أنني لن أسمح بمعاملتي بطريقة غير لائقة ".

وتخيل ماذا حدث ؟ لقد أصبح الناس يعاملون " سونجا " بأسلوب جديد ينم عن الاحترام والتقدير . فهم يحترمونها لأنهم يشعرون أنها تحترم ذاتها بدرجة كافية لكي تدافع عن نفسها وتتحمل مسئولية حياتها .

هل تتقبل أفضل الموجود في أى جانب من جوانب حياتك ؟ هل تعبر عن نفسك وعن آرائك بطريقة تجعل الآخرين يدركون أنك تتوقع معاملة أفضل ؟ تذكر ، لو وضعت قواعد خاصة بك فسوف يلتزم بها الآخرون .

التقدم في العمل

أخبرني " كيفين " وهو مندوب مبيعات في شركة خدمات مالية أنه يمكنه تفهم قصة " سونجا " بسهولة . بينما عُرف عنه تميزه في مجال المبيعات إلا أنه لا يستمر في وظيفة أكثر من شهور قليلة . إن تنقله بين الوظائف وعدم ثباته في وظيفة واحدة أصبح متكرراً لدرجة أن كل أصدقائه يسألونه بسخرية " أين تعمل هذا الأسبوع ؟ " وقال " كيفين " إنه كان يشعر بالحزن والألم الشديد نتيجة للتغيرات المستمرة التي تحدث في حياته حتى التحق بوظيفته الحالية ، وفي هذه الوظيفة ـ كسائر الوظائف السابقة ـ يتبع نفس الأسلوب ألا وهو تجاهل أى مشكلة تحدث متمنياً أن تختفى أو تزول من تلقاء نفسها . وفي يوم ما تقدم أحد العملاء بشكوى إلى المدير من أسلوب " كيفين " الغريب في العمل ، وقال إنه ليس على دراية كافية بشىءون العمل ومجالاته ، وهو يريد التعامل مع شخص محترف ومتخصص بشكل أكبر . ولم تكن المرة الأولى التي ترفع فيها شكوى من هذا النوع ضد " كيفين " وقد دعاه المدير إلى مكتبه للنقاش حول أدائه .

عندما طلب منه المدير تحسين سلوكه ، فقد " كيفين " أعصابه ووقف قائلاً إننى أحد مندوبي المبيعات الأكثر إنتاجاً في الشركة ، وإذا كان أسلوبى لا يروق لك يمكنك أن تفصلنى عن العمل . ولكن رئيسه كان على دراية بأن هذا ما حدث بالضبط في الأماكن الأخرى التي كان يعمل بها " كيفين " من قبل . فبدلاً من التعامل مع الموقف والاستفادة منه ، فدائماً ما يفضل " كيفين " أن يستقيل ولا يتحمل المسئولية الكاملة على ما حدث .

ولم يقبل المدير ذلك ، وطلب منه الجلوس ، وقام بإغلاق الباب وقرأ على " كيفين " قانون أعمال الشغب ، وأخبر " كيفين " أنه يعلم أن هذا ما حدث في كل شركة سبق له العمل بها . فبدلاً من السعى ليكون في المقدمة اكتفى بأن يكون من أفضل عشرين . وقد قال إن

في إمكان " كيفين " أن يصبح من أفضل خمسة منتجين في خلال ستة أشهر إذا عمل على تغيير ذاته .

وكان " كيفين " في حالة ذهول ووجوم ـ فإن مجال العمل يمكن أن يكون في غاية القسوة ولا شفقة فيه ولا رحمة ، وحتى هذه اللحظة كان كلما يهدد بتقديم استقالته فكان رؤساؤه السابقون يشكرونه ويقبلون استقالته على الفور . وقد قال " كيفين " إنه اكتشف أن تساهله مع العملاء أفقده الكثير من تقدمه في مجال العمل ، وأن السبب وراء هذه المشكلة هو عدم ثقته في قدراته وإمكانياته .وبدلاً من العمل على حل هذه المشكلة بتحسين ورفع تقديره لذاته والثقة بنفسه تجاهل المشكلة وهرب منها .

انتهى " كيفين " للتو من قراءة كتاب " يمكنك أن تفعل ذلك ! " وقال إن الفصل العاشر الذى يحمل عنوان " إن المعلم يصل إلى هدفه بسهولة عندما يكون الطالب مستعداً " يعد دفعة كبيرة للأمام بالنسبة لـه ، وأخبرني أنه الآن أدرك بوضوح أن عدم تحمله " المسئولية الكاملة" على أدائه في كل جوانب الحياة فإنه بذلك يطلب من " المعلم " أن يعيد عليه الدرس مرات عديدة حتى يتمكن من فهمه ـ أى حتى يتعلم الدرس ويفهمه جيداً !

هل تلقيت دروساً كثيرة في حياتك ؟ بمعنى آخر ، هل تواجه عقبات بصورة مستمرة ؟ وكيف تتحمل " المسئولية الكاملة " حتى تعمل على تحسين الموقف ؟

من الممكن أن يؤثر النجاح سلبياً على العلاقات الشخصية

هل سبق لك سماع قول " إنه يشعر بالوحدة الشديدة " ، إن " ديفيد " أخ لمدير إداري في شركة كبرى ، وقد قام بالاتفاق معي لأقوم بإعطاء حلقات دراسية بها . وقد حضر " ديفيد " إحدى هذه الحلقات ، وأخبرني بعدها عن حدث مهم في حياته والذى تعلم منه الكثير ، وكان لـه أثر كبير في معرفته بأن الفشل في تحمل المسئولية يمكن أن يدمر الحياة ويفسدها .

دائماً ما أراد " ديفيد " العمل في إعادة تجديد المنازل . فكان يعشق إعادة تجديد الأشياء مرة أخرى . وقد كان يحلم بامتلاك شركة استشارية للتصميمات في يوم من الأيام . لم يشعر والداه وعائلته بالقلق بشأن مستقبله فهم يعرفون أنه سوف يعمل جيداً ، ويتقدم في الشيء الذى اختاره ، وكان يشعر " ديفيد " أنهم يساندونه دائماً.

واستمر ذلك حتى حقق النجاح .

وقد ظل " ديفيد " يكافح في الحياة لمدة خمس سنوات تقريباً حتى تمكن من النهوض بعمله الخاص . وبدأ في الاستمتاع بحياته إلى أبعد الحدود باستثناء جانب واحد فقط . وعندما سألته عن هذا الجانب أجاب " أسرتي ، فكلما ازداد نجاحي كلما تباعدوا عني وعاملوني

بجفاء " واستمر قائلاً : " إنني لم أشعر أنني تغيرت بصورة كبيرة ، ولكنني لاحظت أن أفراد أسرتي أصبحوا سلبيين تجاهي كلما أحاول الاتصال بهم . فوجدت نفسي لا أتطلع إلى زيارتهم لأنني في كل مرة أقوم بزيارتهم ينتهي بنا الأمر إلى الشجار والجدال حول أمر ما " .

وقد قال " ديفيد " إنه أجهد تفكيره ليعرف ما الذى فعله وجعل أسرته تتصرف على هذا النحو . وأخيراً أدرك الحقيقة في رحلة طيران من " سيدني " إلى " بيرث " وهي تستغرق مدة طويلة فمنحه ذلك الفرصة ليفكر بهدوء ودون مقاطعة . وقد أدرك أنه من المحتمل أن تشعر أسرته بالتهديد من نجاحه . فهم يرون دائماً ما يذكرهم بسرعة نجاحه وتقدمه مثل السيارات البراقة ، والمنزل الجديد ، ودائماً ما يقارنون أنفسهم وعجزهم عن الإنجاز وتحقيق النجاح به وبما وصل إليه من نجاح .

وأول شيء فعله " ديفيد " بعد عودته إلى " سيدني " أنه جلس مع كل أفراد أسرته وسألهم عن شعورهم بالنسبة لنجاحه . بعد التعليقات المبدئية مثل " أنت تعرف أننا سعداء لأجلك " بدأ كل منهم في المصارحة ، حيث قالوا إنهم يشعرون كما لو كانوا يفقدونه وغير قادرين على التوافق والانسجام مع أسلوب حياته ، وأنهم اعتقدوا أنه لم يعد يهتم بهم بعد .

وقد شعر " ديفيد " بالصدمة من الطريقة التي يفكرون بها ، فهو لم يفعل أى شيء يدفعهم إلى التفكير بهذه الطريقة . وبعد فترة تأمل وتفكير أدرك أنه لكي يستطيع تحمل " المسئولية الكاملة " على نجاحه فيجب عليه مواجهة الأشياء والعمل على معالجتها قبل أن تتفاقم وتحدث تأثيراً أكبر .وقد عرف أنه إذا ترك الوضع كما هو ولم يحاول معالجته ، واستمر في زيارة أسرته في المناسبات والأعياد فقط كأن شيئاً لم يكن فلن يشعر بالسعادة مطلقاً . فأى نجاح سوف يحققه يعد مضيعة للوقت لو أنه لم يحصل على الحب والمساندة من عائلته.

والذى أدهشه كثيراً أن أفراد أسرته يشغلون وظائف جيدة وحياتهم تسير بشكل جيد ، وقد ظن أنهم جميعاً يشعرون بالسعادة ، ولكنه عندما بحث وجد أن الأمور ليست على ما يرام كما كان يعتقد . لقد اكتشف أن أخيه " دان " المتزوج منذ ١٥ عاماً يواجه مشاكل ومتاعب في حياته ، ولم يكن " دان " متأكداً من أن " ديفيد " سوف يهتم بالاستماع إليه والعمل على إيجاد حل لمشاكله . وأخته " جيل " التي تزوجت منذ سبع سنوات تحاول إنجاب طفل وهي غارقة في الشعور بالإحباط وعدم تقدير الذات .

فقد كان زواجها يتعرض للمشاكل هي الأخرى . وقد كان " ديفيد " قادراً على أن يؤكد لـ" دان " و " جيل " وباقي أفراد الأسرة أنه ما زال يهتم بهم ، وأنهم يعدون جزءاً مهماً في حياته .

وقد قال " ديفيد " " بينما يعد نجاحي وتقدمي في عملي شيئاً رائعاً إلا أنني أشعر بالطمأنينة والراحة بعدما عالجت الخلافات وصفيت الأجواء بيني وبين أسرتي"

وما فعله " ديفيد " هو أنه تحمل " المسئولية الكاملة " على حياته بتحديد المشكلات والتعامل معها ومعالجتها .

لا مزيد من الأعذار ـ فأنت المسيطر على حياتك

كما استنتجنا من قصة " سونجا " وقصة " ديفيد " أن التعبير عن النفس عندما لا تسير الأمور بشكل جيد يتطلب الكثير من الشجاعة . أحياناً ـ كما في قصة " ديفيد " ـ يصحب النجاح تحديات جديدة تأتي لكي تعدك لما هو قادم . إن قصة " ديفيد " تدعو إلى التفكير لأنها تحدد كيف أنه من السهل أن تظل في مستوى معين وتهرب عندما تواجهك المشاكل والعقبات . فالحياة تسير بك في هدوء ، وأنت لا ترغب في وجود مشاكل في حياتك لذلك تستمر في الهروب ـ لكن المشاكل تظل تلاحقك .

إن تحمل " المسئولية الكاملة " لحياتك بكل تحدياتها يعطيك إحساساً بالسيطرة ، ويجعلك تشعر أنك تتعلم من العقبات ثم تتغلب عليها . وعلى النقيض ، إن " تحمل مسئولية الأشياء الجيدة " يجعلك تحيا حياة مليئة بالآلام والمعاناة . وذلك لأنك تجاهلت الأحداث التي أُرسلت في حياتك لتتعلم منها.

هل سبق ولم تستطع السيطرة على حياتك ؟ هل سبق ولم تستطع التحكم في حياتك لكي تواجه التحديات وبدلاً من ذلك تركت المشاكل تتفاقم وتتسبب في الشعور بالألم والحزن ؟ استغل الموقف الآن واعمل على تحديد ثلاثة جوانب على الأقل في حياتك والتي تسبب لك الشعور بالألم ، وقرر الآن أنك تملك الحلول لهذه المشاكل ، وأنه يمكنك أن توقف الآلام . والأهم من ذلك ، تذكر أنه من هنا تبدأ المسئولية !

إذا أردت معرفة المزيد عن ...

- تحديد ما تريد تحقيقه في الحياة — الفصل الثامن
- إن العقبات أرسلت لاعدادك وتعليمك — الفصل الخامس
- ما لا يجب عليك احتماله بعد الآن — الفصل السابع
- إن الأشخاص السلبيين لا يقدرون أنفسهم بالشكل الكافي — الفصل الأول
- أساليب تساعدك على رفع التقدير الذاتي للآخرين — الفصل الثالث عشر
- تقبل الثناء يرفع من تقديرك لذاتك — الفصل الرابع عشر
- الاستمتاع بالحياة يعدك ويهيئك للعمل — الفصل السادس عشر
- كيفية مساعدتك لأسرتك وأصدقائك — الفصل الثالث عشر
- ترتيب الأفكار — الفصل السادس
- عدم تقبل الأعذار — الفصل الرابع

٤

المخاطرة والخوف ـ يجب أن تتحلى بالشجاعة والإقدام

لا تستطيع أن تعبر هوة كبيرة بوثبتين صغيرتين !

مجهول

يتناول هذا الفصل :

- تقديرك لذاتك يحدد رؤيتك للمخاطرة
- تغيير المستوى الذى تعيش به يقلل من حجم المخاطرة
- قصة " ستيفن " ـ كيف يتغير الشخص بعد الانفصال
- من الممكن أن ينتمى شخصان إلى نفس الأسرة ويُقْدم أحدهما على المخـاطرة أمـا الآخـر فيتجنبها
- قصة " جون سيموند " ـ التغلب على الفشل والسعى لتحقيق النجاح

" عليك أن تتحلى بالشجاعة والإقدام ! " إنها نصيحة رائعة ، أليس كذلك . إنك لا تستطيع أن تتمنى تحقيق أى شىء ضرورى في الحياة لو لم تكن على استعداد للمخاطرة . هناك القليل من الأشخاص الناجحين الذين لم يُقدموا على المخاطرة في أى مجال من مجالات الحياة . وفي الواقع ، لقد قرأت ذات مرة أن قدر النجاح الذى تحققه في الحياة عادة ما يتناسب مع قدر المخاطرة التي تقوم بها ! ما هو قدر المخاطرة الذى تسمح به في حياتك ؟ إلى أى مدى يعد أسلوب حياتك الحالي " آمناً " ؟ هل من الممكن أن تقوم بتطوير حياتك عن طريق تغييرك لذاتك وتحسين قدراتك ؟

المخاطرة وتقدير الذات

لا يمكننا إنكار الصلة بين تقدير الذات والمخاطرة . **لا يوجد شخص يقدم على المخاطرة دون أن يكون على ثقة من النتائج أولاً** . بمعنى أنه يجب أن تثق بنفسك قبل أن تقوم بالمغامرة ، فمقدار ثقتك يؤثر بدرجة كبيرة على كيفية حكمك على الأحداث في حياتك.

إن أفضل طريقة لفهم المخاطرة هو تبسيطها وخفضها للمستوى الأساسي . هل سبق لك ومضيت أمام بابا نويل في أحد الأسواق الكبرى ورأيت طفلين يبلغان من العمر عامين يصرخان عندما تضعهم أمهم أمامه ؟ بالتأكيد عندما أصبحت ناضجاً عرفت أنه لا يوجد مبرر لمثل هذا التصرف لأنك تعرف أن بابا نويل يقدم الهدايا والأشياء الجميلة للأطفال ،ولكن لأن الأطفال لا يدركون فكرة بابا نويل حتى الآن فإنهم بمجرد أن ينظروا إليه يبدأون في الصراخ . ماذا يحدث بعد ذلك باثني عشر شهراً والإقدام بقليل من النضج (وبعد مشاهدة مئات الإعلانات في التلفاز) يجد الأطفال أن بابا نويل رجل عجوز لطيف و طيب القلب يرتدى بدله حمراء ويمنح الهدايا إذا طُلب منه ذلك بلطف .

فكل شخص منا لديه مخاوفه . إن المستوى الذى نعيشه ونقيد أنفسنا به (انظر الفصل الأول) هو ما يعوقنا عن تحقيق النجاح وإقامة علاقات ناجحة تساعد على تحسين حياتنا.

اعتقد أن الحد الأدني هو أننا جميعاً نحصل على الفرص كل يوم ونرفضها بسبب شعورنا بالتقيد ، فبدلاً من استغلال الفرص نختار أن نظل في المستوى الذى نعيشه في الوقت الحالي . ونحن بذلك نقاوم الفرصة ونتصدى لها والتي من الممكن أن تمنحنا التقدم والنجاح والنضج.

تغيير المستوى الحالي

لكي تعد نفسك للتغير أمامك خياران ، فمن الممكن أن تقدم على المخاطرة وتواجه التحديات المخيفة ، أو يمكنك اختيار أن تتغير تدريجياً . والتغير التدريجي هو الاختيار المفضل لمعظم الناس لأنه يتضمن الحد الأدنى من التوتر والقلق .

التغير بعد الانفصال

يبلغ " ستيف " من العمر أربعين عاماً ، وقد ظل يمارس رياضة كرة القدم طوال حياته ، وقد اعتاد أن يعتقد أنه قوى جداً مقارنة بمعظم الأشخاص الذين في مثل عمره . ولكن قصته تتشابه مع قصص أخرى كثيرة قد سبق لي سماعها .

عندما قابلته لأول مرة في منزل صديق مشترك كان على وشك إنهاء إجراءات الطلاق . وقد أخبرني أنه لم يكن هناك مشاعر حقد أو كراهية بينه وبين زوجته عند الانفصال ، كل ما في الأمر أنهم أصبحوا متباعدين . وبعد مرور عام تقريباً تقابلنا مرة أخرى في نفس المكان للاحتفال بعيد الميلاد الأربعين لصديقنا . وتحدثنا عن كيفية سير الأمور معه منذ طلاقه . وأخبرني أنها اندهش من اكتشافه مدى صعوبة الأشياء . فهو لم يواجه أية مشاكل في إنهاء العمل القانوني باتفاق الطرفين على ما سوف يحصل عليه الطرف الآخر بعد الطلاق . لكن الجزء المحبط والأكثر إيلاماً في الطلاق هو تعلمه كيفية الاعتماد على نفسه وتحمل المسئولية بمفرده .

وقال " ستيف " إنه لم يكن مدركاً لحقيقة أنه " يعيش في راحة وسعادة " أثناء فترة زواجه ، وأنه كان يستطيع أن يحافظ على المستوى الذى يعيش به . لقد وجد أنه من الصعب جداً أن يقوم بعمل الأشياء بمفرده . على سبيل المثال ، اتضح أنه في غاية الصعوبة أن يتناول طعامه في المطعم ، أو يذهب إلى السينما بمفرده . فقد ظل لأكثر من عشرة أعوام يشعر "بالأمان" لوجود زوجته بجانبه ، ووجد نفسه الآن يعاني من الإرهاق وذلك لقيامه بالأعمال الأساسية اليومية مثل التسوق . فقد كان يعتقد أن " الإقدام على مخاطرة " هو أن تمتلك الشجاعة لكي

تضع نفسك في موقف صعب . ولكن من الممكن أن تتضمن المعاملات اليومية مخاطرة مثل الذهاب للتسوق وهو ما لم يسبق له القيام به من قبل .

إننا جميعاً نتمسك بالمستوى الذى وصلنا إليه ، ونكتفي بما حصلنا عليه من الحياة ، ويحتاج الأمر أحياناً إلى مواجهة عقبات حتى نتمكن من إدراك إلى أى مدى تركنا عدم الطموح يتوغل في حياتنا.

متى كانت آخر مرة قمت بتناول الطعام في مطعم أو ذهبت إلى السينما أو الشاطئ بمفردك ؟ جرب أن تفعل ذلك هذا الأسبوع وسوف ترى الشعور الذى سينتابك . من الممكن أن تندهش مما سوف تكتشفه !

من نفس الأسرة ولكن لكل منهما مستوى وسلوك مختلف !

إن " كينيث " و " جيم " شقيقان ، وبالطبع نشأ كل منهما في نفس الأسرة ، ولهما نفس الأبوين ويشتركان في كل شيء . فيقومان بمشاهدة البرامج التلفزيونية نفسها ويذهبان لمشاهدة الأفلام السينمائية نفسها تقريباً ويقومان بقضاء العطلات سوياً . ولكن " كينيث " يمتلك الآن عملاً خاصاً به بينما لا يزال " جيم " يشغل نفس الوظيفة غير المجزية منذ خمسة عشر عاماً.

إن الاختلاف الرئيسي في حياتهما هو الإقدام على المخاطرة ، فقد قرر " كينيث " في بداية حياته أن يتقدم ويجازف ويقيم عمله الخاص في يوم من الأيام . فقد حصل أولاً على وظيفة لبعض الوقت في متجر أدوات كهربية محلى أثناء العطلات المدرسية . كان العمل أثناء العطلات يعد مخاطرة بالنسبة لـ " كينيث" ـ فقد كان في استطاعته أن يظل في المنزل ، ولكنه بدلاً من ذلك قرر أن يعمل . ومن ناحية أخرى فقد ظل " جيم " قابعاً في المنزل دون عمل ـ أى أنه فضل الأمان على المخاطرة.

ترك " كينيث " المدرسة وشغل وظيفة في محل الأدوات الكهربية . وكان مالك المتجر " ويلكينسون " سعيداً لأنه قام بتوظيفه وذلك لإعجابه بنظرة " كينيث " إلى الحياة ، وكونه دائماً يفعل أفضل من المنتظر منه . وأخيراً وجد " جيم " وظيفة في مجال إصلاح الزجاج ، وكان أجر هذا العمل بسيطاً ولكنه قال " إن فرصتي الكبيرة سوف تأتى آجلاً أم عاجلاً . "

وبعد عمله لأكثر من عامين في محل الأدوات الكهربية قرر " كينيث " أنه يريد تحمل مسئولية أكبر ، وكان يعرف أن طرح فكرة رغبته في الارتقاء والترقي في العمل على صاحب المتجر يعد مخاطرة كبيرة ، فمن الممكن أن يعتقد رئيسه أنه شخص انتهازي . وكان الخيار الآخر أمامه أن يظل في الوظيفة ولا يقوم بفعل أى شيء ـ ولكن كيف يعرف صاحب المتجر بطموحاته ؟ فإنه لم يكن قارئ أفكار رغم كل شيء . وفي ليلة ما بعد أن قام بإغلاق المتجر

طلب " كينيث " من السيد " ويلكينسون " أن يعمل مساعداً لمدير المتجر في مثل هذا الوقت من العام المقبل . واندهش الرئيس من مبادرة " كينيث " وأعرب عن موافقته على هذه المحاولة ، ولكنه قال إنه سوف يحتاج أن يتحمل مسئولية أكبر بالنسبة للتعاملات اليومية في المتجر ، ومرت الاثنا عشر شهراً وأصبح " كينيث " مساعداً لمدير المتجر كما خطط تماماً . وعلى مدار أربع سنوات ترقى أكثر وأصبح مدير المتجر ، وبدأ يبرز بين الموظفين في كل المتاجر بأنه شاب متميز وذو مستقبل مشرق ويقدم على المخاطرة !

وعرف " كينيث " أنه إذا ظل ينتهج نفس الأسلوب فسوف يتقدم بصورة كبيرة وبنفس السرعة التي تقدم بها في شغل الوظائف في المتجر المحلي . ولكنه لم يكن معداً لما هو مقبل عليه .

بداية العمل الخاص

بعد أن حضر اجتماعاً مع السيد " ويلكينسون " ، سمع " كينيث " أن هناك متجراً تم افتتاحه قريباً وتبحث الشركة عن مشتر له . وبالرغم من أنه ما زال صغيراً بالنسبة لمقاييس العمل إلا أنه تمكن من ترتيب الأمور المالية ليؤمن الصفقة . وقد تمت تزكيته من قبل السيد " ويلكينسون " الذى يعد من أكبر رجال الأعمال في استراليا . ويمكننا أن نرى أنه خلال سنوات قليلة تمكن " كينيث " من الترقي من وظيفة مساعد مدير في متجر إلى مدير متجر ثم أخيراً إلى صاحب متجر ، ولأنه أقدم على المخاطرة ـ فقد أقدم على الثقة بنفسه.

وما زال أخوه " جيم " يعمل في شركة الزجاج وينتظر أن تأتي إليه فرصته الكبيرة . ولكن كما يعرف " كينيث " إن الفرص الكبيرة لا تأتي من تلقاء نفسها ـ نحن من نخلقها.

قصة جون سيموند ـ " في أوسى ، نحن نوفر لك أموالك "

إذا كان هناك مثالاً على الثقة بالنفس وتحقيق الهدف فها هو ذا . إنها قصة رجل أعمال استرالي أحدث ثورة في سوق بيع العقارات في هذه الدولة إلى الأبد . " في أوسى ، نحن نوفر لك أموالك " باستخدام هذه الكلمات الخالدة أقام " جون سيموند " مؤسسة من أشخاص صغيري السن يتمتعون بالحيوية والنشاط والحماس ، ويؤمنون برأيه في أن كل استرالي لا يستحق فقط أن يحصل على فرصة لتملك منزل خاص ، ولكن يجب أيضاً أن يتمكن من شرائه بأسعار منخفضة وبأقل الأسعار في العالم أيضاً . فقبل أن تقام " أوسى " كانت أسعار العقارات في استراليا تعد من أعلى الأسعار في العالم .

فكيف سيتمكن " جون سيموند " من تحقيق هذه المهمة الصعبة ؟ إن قصة " جون " تحمل كل معاني الإصرار وعدم اليأس أو الاستسلام . فقد اكتشف كيفية الارتقاء من بداية صغيرة إلى ثروة كبيرة ثم فقدها كلها .

من بداية صغيرة إلى ثروة كبيرة ثم فقدها كلها

عرف " جون "منذ نعومة أظفاره أنه يرغب في تحقيق النجاح . لقد سافرت عائلته من مدينة إلى أخرى ومن ولاية إلى أخرى للبحث عن فرص عمل ممكنة ، ونتج عن ذلك تنقل " جون " بين إحدى عشرة مدرسة . وكان هذا أحد التحديات التي صنعت واحداً من أكبر رجال الأعمال في استراليا . والسنوات التي تلت ذلك كانت بمثابة اختبار لقوة تحمله قبل أن يحقق حلمه في النهاية.

ففي أواخر الثمانينيات بدأ في إثبات وجوده في مجال صناعة الأموال والذى دفعه إلى تأسيس شركة كبرى . وكانت الأيام التالية مليئة بالسعادة والثراء . ليس فقط لأنه جنى ثمار مجهوداته في تأسيس شركته ، ولكنه تزوج أيضاً . وسارت الأمور بشكل جيد . فقد كان يمتلك كل شيء ـ كان رئيساً لشركة ناجحة ، ويتمتع بالسعادة في حياته الشخصية ويعيش على الساحل الشمالي لـ " سيدني " في ثراء ورفاهية ويشبع رغبته في اقتناء السيارات الفاخرة.

ولكن كما نعرف جميعاً أن أواخر الثمانينيات قد شهدت مفاجأة محزنة لكل رجال الأعمال عندما انخفض سوق الأوراق المالية في عام ١٩٨٧ . وأحدث هذا التغير دماراً في شركة " جون " وبعد كفاح ومعاناة لمدة ثلاثة أعوام قرر أن يتوقف .

فالسنوات التي تلت ذلك كانت في غاية السوء ليس فقط بسبب فقده لعشرة ملايين دولار من ثروته ، ولكن للتداعيات التي شهدتها حياته الزوجية أيضاً . فعندما يعاني شخص من أزمة مالية تزداد عليه الضغوط في حياته الشخصية . فقد شاهد " جون " زواجه الذى استمر عشرة أعوام يتحطم وينتهي بالطلاق . فقد كان في أسوأ حالاته واكتشف مدى صعوبة الأشياء عندما نكافح حتى نظل على قيد الحياة .

الإعداد لما هو قادم

عرف " جون " أنه في أسوأ مراحل حياته ، ولكنه شعر أيضاً من أعماق قلبه أن هذا يحدث لسبب معين فقد كان يتم إعداده لشيء أكبر وأفضل . فقد كان من الممكن أن يفعل ما فعله

معظم رجال الأعمال في ذلك الوقت ويستسلم أو حتى ينهي حياته . لكن " جون سيموند" وعرف أنه يجب أن يقاتل ويكافح من أجل أسرته والأهم من ذلك من أجل نفسه.

وفي خلال السنوات القليلة التالية كرس كل جهوده لدفع الأموال للدائنين بالتفاوض وعقد صفقات تساعده على التحرر من ديونه لكي يتفرغ للتركيز على فرص جديدة بدلاً من الانشغال بإحباطات وفشل الماضى . وفي ذلك الوقت سمع " جون " عن ثورة أسعار العقارات في الولايات المتحدة خاصة في حالة المشترين للعقار لأول مرة . فلم يستطع مقاومة الفرصة لاكتشاف المزيد ، وخطط لعمل رحلة للدراسة ليرى بنفسه ما يحدث في الولايات المتحدة الأمريكية.

بداية النجاح

وعندما عاد من الرحلة عرف " جون " أن هذه هي فرصته الكبيرة . ففي ذلك الوقت كانت استراليا مثقلة بنسب فوائد عالية جداً بسبب قلة المنافسة بين المقرضين الرئيسيين - فهى أكبر أربعة بنوك في استراليا . فتخيل مدى غرابة الموقف لو قام " جون " باطلاعك على خططه أثناء تناولكم العشاء سوياً . فهو يخبرك أنه سوف يتصدى للبنوك الكبيرة وهو في أسوأ حالاته المادية والشخصية والشعورية . من المؤكد أن أى شخص سوف يعتقد أن هذا درب من الجنون !

ولكن " جون " له رأى مختلف ، ولذلك قام بإنشاء مكتب صغير في عام ١٩٩٢ في " سيدني " وأحدث ثورة في صناعة الأموال في استراليا - ثورة جعلت الأمين المالي للحزب الفيدرالي يقف في البرلمان ويخبر صديقه أنهم إذا لم يكونوا سعداء بالبنك الذى يتعاملون معه فيجب أن يحصلوا على صفقة أفضل ، **ويجب أن يضعوا " قروض أوسى " في الاعتبار !**

لا يستطيع أحد أن يتخيل أن جون بدأ " أوسى للإقراض " باثنى عشر فريق عمل فقط وأصبحت الشركة الآن مشهورة في كل أنحاء استراليا ، ويعمل بها ١٠٠٠ فريق عمل ، وتعمل بحوالي سبعة بلايين دولار في القروض لـ ٩٠٠٠٠ استرالي . وفي عام ١٩٩٧م حققت فائدة قدرها ٨ مليون دولار . وفي كل مكان يتذكر الاستراليون شركة " جون سيموند " بالمركبات البيضاء ذات العجلات الأربع التي نقشت كشعار لـ " أوسى للقروض " موضحين الفرق الشاسع بينهم وبين البنوك .

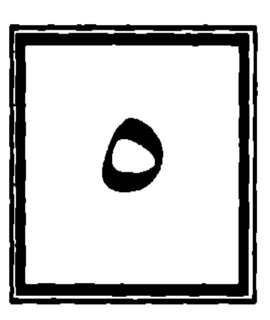
يجب أن تؤمن بأنك سوف تتغلب على الفشل

إن قصة " جون سيموند " تعد دليلاً على أن مدى قوة هزيمتك أو انكسارك ليس هو المهم ، ولكن كيفية تغلبك على الفشل والهزيمة بسرعة هو ما يحدث الفرق في عالمنا اليوم . فجميعنا يواجه عقبات ، ومهما كان وضعك في الحياة فسوف تتعرض لبعض منها. إن كيفية تعاملك مع هذه العقبات هو ما يحدد حقاً ما إذا كنت تستطيع تحقيق ما تريده أم لا . فقد كان من الممكن أن يستسلم " جون " بسهولة عندما اشتدت الأزمة في عام ١٩٩٠ ، وعندما انهار زواجه وبدا أنه فقد كل أمل في الحياة . كان من الممكن أن يقرر أنه حصل على نصيبه العادل من النجاح في الحياة ويظل يشعر بالإحباط واليأس لما حدث وما سوف يحدث .

إن " جون سيموند" دليل على أننا جميعاً نستطيع أن نحدث فرقاً ، وأن الفرصة التي تمكننا من تحقيق هذا الفرق يمكن أن تأتينا من أكثر الطرق صعوبة ووعورة . لذلك ابحث في العقبات التي تعرضت لها في الماضي ، أو تتعرض لها في الوقت الحاضر فقد كانت فرصة العمل بالنسبة لـ " جون سيموند " ومن الممكن أن تكون كذلك بالنسبة لك أيضاً .

إذا أردت معرفة المزيد عن ...

- تقدير الذات يحدد النجاح — الفصل الأول
- توقع الأفضل بالنسبة لك — الفصل الثاني
- الاستفادة من العقبات التي تتعرض لها في تحقيق النجاح — الفصل الخامس
- تحديد الشئ الجيد بالنسبة لك — الفصل السابع
- من الذى ينظم لك أفكارك — الفصل السادس
- كيفية بناء العاطفة والرغبة — الفصل العاشر
- ترك أثر في هذا العالم — الفصل الثامن عشر
- اكتشاف غايتك الحقيقية في الحياة — الفصل الثامن
- تقبل الثناء يساعد على تحقيق النجاح — الفصل الرابع عشر



الاستفادة من العقبات

عندما يشتد الظلام تستطيع أن ترى النجوم .

رالف والدو إميرسون

يتناول هذا الفصل :

- يعد التعرض للعقبات منحة
- قصة " توم " ـ الارتقاء من طفولة قاسية حتى تحقيق النجاح
- قصة " مارك " ـ كيفية خسارته لـ ١٠٠,٠٠٠ دولار ثم الوصول إلى هدفه
- يستطيع المعلم تحقيق هدفه عندما يكون الطالب مستعداً
- إعادة اكتشاف الذات بعد التعرض للفشل
- تعلم كيفية تجاوز أى أزمة واستعادة الثقة بالنفس

في الفصل الثالث أدركنا أننا جميعاً نتعرض للعقبات والتحديات والصعاب بشكل يومي في حياتنا . وفي هذا الفصل سوف أوضح لك كيفية الاستفادة من هذه العقبات ، وكيف يمكن أن تعد هذه العقبات منحة . فمن المنطقي أن تفكر قائلاً " إنه لشخص مجنون ! كيف يمكن التفكير في العقبات على أنها منحة ؟ " ولكنني مازلت مقتنعاً بأن كل عقبة نتعرض لها تعمل على إعدادنا لما نحن مقبلون عليه في المستقبل . فإن رجال الأعمال ونجوم الرياضة والحائزين على جائزة نوبل وآخرين ممن استطاعوا تحقيق النجاح تعرضوا لعقبات كثيرة ومع ذلك تمكنوا من الوصول إلى أهدافهم بينما يشكو الأشخاص الأقل نجاحاً من صعوبة الحياة . فكيف يتأتى ذلك ؟ فعلي مدى الطريق أدرك الناجحون أن العقبات تعد كل شخص إلى ما سوف يحققه في المستقبل من نجاح . فالعقبات تعلمنا وتقوينا ، والأهم من ذلك أنها تعمل على إعدادنا للقيام بأدوار ومهام جديدة في الحياة .

في كتاب " يمكنك أن تفعل ذلك ! " أطلعتك على الأزمة التي تعرضت لها بوفاة والدى وأنا أبلغ من العمر ١٤ عاماً فقط . بينما أثرت عليّ هذه الأزمة بشدة في ذلك الوقت إلا أنها كانت أهم خطوة لتحقيق النجاح في عملي . فقد اعدتني لما ينتظرني في الحياة أكثر مما كنت أتصور . فقد عرفت وقتها أن " المسئولية تبدأ من هنا " وأن الحياة لن تكون سهلة كما كانت . فلو لم أقم بالسعى لتحقيق ما أصبو إليه بنفسي فسوف تكون النهاية . ولذلك تحملت المسئولية الكاملة لتحقيق السعادة والنجاح ـ دون تقديم الأعذار !

طفولة " توم " القاسية دفعته إلى النجاح

إن أحد الجوانب الرائعة في عملي كمتحدث ومستشار هو عدم معرفتي بما سوف يخبرني به العميل أو الشخص الذى يحضر حلقة دراسية . فالقصص التي يشركونني بها دائماً ما تكون

شيقة وتحمل دروساً ومعان كثيرة . ولكن قصة " توم " كانت أكثر قرباً إلى قلبي من القصص الأخرى . فقد جذب انتباهي لأن كُلاً منا تعرض للعقبات في بداية حياته .

أخبرني " توم " بقصته في نهاية حلقة دراسية أقمتها في شركة تأمين كبرى . فقد عانى من طفولة قاسية ومفزعة وهو مازال يتذكر اختباءه في خزانة الملابس بينما ينخرط والده في نوبة غضب وهياج . وكانت والدته تتعرض للإيذاء باستمرار من والده ، ولكنها كانت تبذل كل جهدها في إبعاد " توم " وأخيه الأكبر " بريان " عن الأذى . وبالرغم من جهودها لم تستطع حمايتهما من تلقى الضربات العنيفة .

كانت الحياة بالنسبة لـ " توم " تعني التقدم في الدراسة والتظاهر بأن الأمور تسير على ما يرام في المنزل . وقد أخبرني أنه حتى بلغ ١٢ عاماً كان يعتقد أن كل طفل في المدرسة يتعرض للإيذاء في المنزل ، وأن كل الأمهات يعاملن بنفس الطريقة القاسية التي تعامل بها والدته . وقد ظل يعتقد ذلك حتى ذهب في معسكر مدرسي ، وهناك اكتشف أن الأطفال الآخرين يحترمون آباءهم ويألفونهم . وقد كانت صدمة هائلة له لأنه حتى هذه اللحظة لم يكن يتصور فكرة قربه من والده وألفته له .

وبعد أسبوع تقريباً من عودته من المعسكر تعرض " توم " لعقبة أخرى . فقد مرضت والدته ونقلت إلى المستشفى مرة أخرى نتيجة إيذاء والده لها . وقد كان من المفترض أن تبقى في المستشفى لمدة أسبوعين لكنها تركتها بعد أسبوع واحد فقط لكي تقوم برعاية ولديها . وعندما عادت إلى المنزل اكتشفت أن زوجها على علاقة بامرأة أخرى ، فهرب " توم " وأخيه ووالدته على الفور . وقاموا بعد ذلك بالتنقل بين الدول ليبدأوا بداية جديدة ويهربوا من الجحيم الذى يسيطر على حياتهم .

فكل من " توم " وأخيه تعرضا لهذا الإيذاء في طفولتهما ، ولكن اختار كل منهما طريقاً مختلفاً عن الآخر . ترك " توم " المدرسة وهو في الخامسة عشرة من عمره وشق طريقه في مجال العمل وأصبح مديراً عاماً في شركة تأمين كبرى . وترك " بريان " المدرسة وهو يبلغ ١٨ عاماً وتنقل من وظيفة فاشلة إلى أخرى مستعيناً بالعقاقير ليتمكن من التغلب على آلام الطفولة وهو يعاني الآن من مشاكل صحية ونفسية ومطارداً من الشرطة لأسباب كثيرة .

تمكن " توم " من الإدراك مبكراً حقيقة أن **تجارب طفولته من الممكن أن تصنعه أو تكسره ، وقد عرف أن القرار متروك له** . فكان أمامه خياران إما أن يحيد عن المسار أو يحقق النجاح في حياته . وقد قال لي " أنا أقوى من أشخاص كثيرين فقد اخترت أن أكون ناجحاً . "

غالباً ما يرى " توم " أصدقاءه وهم يعانون من أشياء بسيطة ، وهو يدرك أن معظمهم لا يعرفون الألم الحقيقي ولم يتعرضوا له . ويقول إنه يستطيع فهم مقصدي بوضوح شديد في

مقولة " الاستفادة من العقبات " . فبينما لا يتمنى أن يتعرض أى شخص لمثل ما تعرض له في طفولته فهو يعتقد الآن أن هذا هو " الحدث الرئيسي " في حياته والذى ساعده فى تحقيق النجاح اليوم .

فقد مائة ألف دولار ...
وبعد ذلك حقق النجاح

إن " مارك " مستشار مالي ومتحدث ناجح ، وهو يعد مثالاً رائعاً على "الاستفادة من العقبات" فقد كان يرغب دائماً في أن يصبح متحدثاً في الأمور المالية ولكنه لم يكن يعرف كيف يبدأ في مجال التحدث . وفي أواخر الثمانينيات عرف بأمر المعهد المالي البريطاني الذى كان يريد أن يتم تمثيله في استراليا.

وتطلبت الوظيفة زيارة الشركات في استراليا ، والقيام ببيع مجموعة تدريب مرئية على شرائط فيديو تهدف إلى مساعدة الموظفين على التعامل بشكل أفضل في الأمور المالية . واعتقد " مارك " أن أمنيته تحققت بسرعة . فقد كانت فرصة ممتازة ليبدأ عمله الخاص كمتحدث . لكنه اكتشف بسرعة وبطريقة مؤلمة أنها أكبر نقطة تحول في حياته بتعرضه إلى عقبات .

فلمدة ستة أشهر لم يقم " مارك " ببيع الكثير من المجموعات التدريبية كما كان يتوقع . فقد أعرضت الشركات عن نظم التدريب الإنجليزية وأرادوا نظماً لها مضمون ومحتوى استرالي. فغرق " مارك " في الديون وقد زادت عليه الضغوط برغبته في تقليل فائدة القرض التي يأخذها البنك . فقد وصلت إلى ٦٠,٠٠٠ دولار وهو ما أقلق " مارك " بشدة .

كان البنك الاسترالي من أحد الشركات القليلة التي رغبت في خدماته ، والذى قرر أن يشجعه ويدعه يعرض في مؤتمرهم السنوى الذى يقام في " هوبارت " . وكان كل شيء يسير بشكل جيد في أثناء العرض حتى سأل " مارك " الحضور سؤالاً يسأله دائماً : " ما الذى تكرهونه أكثر من قلة المال ؟ " وأجاب أحد الأشخاص " مشاهدة شرائط الفيديو التدريبية باللغة الإنجليزية " وأزعج " مارك " ذلك لكنه لم يعترف بمدى تأثير ذلك عليه وإحراجه له . وبعد قليل أتى الناس إليه وهنأته على العرض فيما عدا الشخص الذى قال إنه يكره الشرائط التدريبية الإنجليزية .

وبعد تناول الغداء ذهب كل فرد ليستمتع بوقته ، وكان " مارك " في بهو الفندق يستعد لدفع الحساب ومغادرة الفندق حين شعر بشخص يربت على كتفه . واندهش حين وجد أن هذا الشخص هو نفسه الذى أزعجه أثناء العرض ، وقام بتقديم نفسه باسم " مارتن " وقال إنه يريد أن يعتذر عما بدر منه أثناء العرض والذى تسبب في إحراج " مارك " .

وقد أوشكت مقولة أن " العقبات من الممكن أن تكون منحة " على التحقيق ، ولم يكن " مارك " مدركاً لكيفية تغييرها لحياته إلى الأبد . وقرر الرجلان أن يجلسا ويتناقشا في موضوع الأسواق المالية ، وبدأوا في التوافق والانسجام بصورة جيدة ، ثم ألقى " مارتن " المفاجأة وقال " لماذا تعرض شرائط فيديو مستوردة والتي لم يعد يعمل بها أى شخص على أية حال ؟ فقد كنت أشاهدك في كل مرة تقوم بتشغيل الشريط تفقد تركيز الحضور ، وينصرف انتباههم إلى أشياء أخرى ، ولكن عندما تقوم بتلخيص ما يحتويه الشريط تجتذب الحضور مرة أخرى . إن ما أحاول قوله هو : لماذا لا تقوم بعرض المعلومات بنفسك ؟ فأنت تمتلك المعرفة والخبرة ، والأهم من ذلك امتلاكك للعنصر الرئيسي الذى سوف يحقق لك النجاح ألا وهو الأسلوب الاسترالي " .

ولم يستطع " مارك " تصديق ما سمعه . إن " مارتن " على حق تماماً . فمنذ خمس دقائق كان يعتقد أن هذا الشخص هو عدوه ، ولكنه اكتشف الآن أنه أكبر معين له على الإطلاق . فقد اكتشف الفكرة الصحيحة . فقد كان يعرف منذ هذه اللحظة أنه بدون شك ، سوف يصبح متحدثاً ناجحاً .

وفي خلال ثلاث سنوات تابع " مارك " مهنة التحدث ، وكافح بعد أن وصل دينه إلى مائة ألف دولار ، ولكنه لم يهتم بذلك . فقد عرف أنه قريباً جداً سوف يحصل على أجور أعلى والتي سوف تعينه على خفض دينه . وبعد عشرة أعوام أصبح " مارك " أكبر متحدث في الأسواق المالية . وحتى يومنا هذا يقول إن نقطة التحول الرئيسية في حياته عندما تحدث معه " مارتن " بعد مقاطعته أثناء العرض ولهذا فهو يعتبر العقبات " منحة " .

يحقق المعلم هدفه عندما يكون الطالب مستعداً

إن " مارك " أحد القراء الكثيرين لكتاب " يمكنك أن تفعل ذلك ! " والذين اكتشفوا أن أبرز ما في هذا الكتاب هو فصل بعنوان "يستطيع المعلم تحقيق هدفه عندما يكون الطالب مستعداً ". لقد تلقيت مئات الرسائل من أشخاص يعبرون عن امتنانهم لتعلمهم هذه المقولة الشرقية التي قيلت منذ ٢٠٠٠ عام ، والتي مكنتهم من إدراك حقيقة أن العقبات التي تعرضوا لها في الماضي هي أفضل مقتنياتهم الآن .

فعندما ترى العقبات على أنها " معلمك " تستطيع أن تبدأ في تحقيق منظور جديد . فقد اخترت أن ترى الأحداث في حياتك ليس على أنها حوادث ولكن كأحداث تعدك لما سوف يواجهك في المستقبل .

سوف تأتي الأيام الجميلة ...

يعد " هارفي " مثالاً رائعاً لشخص تعرض للعقبات ، وقرر أن يختار بين الاستسلام لها أو الوقوف والتصدى والعمل على مواجهتها . لقد قام بحضور أحد حلقاتي الدراسية وجلس بجانبي أثناء تناول الغداء ، وأخبرني بمدى اهتمامه الشديد بالموضوعات التي أناقشها . فقد تعرض لأزمة شديدة منذ ثلاثة أعوام . كان يعمل في وظيفة لا يستمتع بها كثيراً في " ميلبورن " وتأثرت الصناعة التي كان يعمل بها بالتغييرات في الرسوم الجمركية الحكومية ، وأصبحت غير قادرة على البقاء اقتصادياً منذ ذلك الحين .

وفي أحد الأمسيات تم إخبار " هارفي " وزملائه أنه سيتم إغلاق المصنع ، وأنهم أصبحوا بلا عمل بينما أصابتهم الصدمة من قسوة الإعلان ، إلا أن " هارفي " كان يعلم أن هذا شيء حتمي وشعر بالراحة لأنه كان لا يستمتع بوظيفته على أى حال . وعندما عاد إلى منزله وأخبر زوجته " جيسيكا " شعرت بالصدمة هي الأخرى ، ولكنها أحست بالراحة لأنها أدركت أن ذلك أصبح أمراً واقعاً ويجب عليهم التعامل معه . فعليها أن تقوم هي و " هارفي " بفعل أى شيء حيال الموقف بدلاً من انتظار أن يطرق الحظ أبوابهم ليغير عالمهم .

وبعد أسبوع من تسوية معاملاتهم المالية قرر كل من " هارفي " و" جيسيكا " الانتقال إلى " جولدن كوست " لأن المر بين " جولدن كوست " و" بريسبان " يعد أكثر المناطق نمواً وازدهاراً في استراليا ، وقد عرفوا أن هناك الكثير من الوظائف المتاحة لزوجين ينويان الكفاح . رأت " جيسيكا " أن هذا هو الوقت المناسب لاقتحام مجال العمل بعد أن توقفت منذ خمسة أعوام لتعتنى بابنها " بين " . وقد كان هناك باعث آخر للانتقال إلى " جولدن كوست " وهو أن والديهما انتقلوا إلى هناك بعد أن تقاعدوا لكي يستمتعوا بالهدوء .

فبعد انتقالهم بقليل وجد " هارفي " وظيفته في متجر ، وقبلت " جيسيكا " وظيفة لبعض الوقت في مكتب محاماة . وقد قال " هارفي " إنه بينما وجد صعوبة في البداية في الاستقرار في بيئة جديدة إلا أنهم بعد ثلاث سنوات أصبحوا على وشك الانتقال لمنزل جديد به حمام سباحة ومناظر مائية جميلة . وقد تمت ترقية " هارفي " إلى وظيفة مشرف، وتلقت " جيسيكا" دفعة كبيرة في حياتها العملية عندما طلب منها صاحب العمل أن تحصل على الوظيفة لكل الوقت بعد أن لاحظوا التزامها تجاه الشركة ، وحسن تصورها في حل المشكلات التي تواجه المكتب .

وقد قال لي " هارفي " : " كثير من زملاء العمل السابقين في " ميلبورن " ما زالوا يشعرون بالحزن والمرارة لما حدث ، وبعضهم لم يستطع الحصول على عمل حتى الآن . إن الدرس الأكبر الذى تعلمته هو أنه عندما تتحمل " المسئولية الكاملة " على حياتك تبدأ في رؤية الفرص

التي تمكنك من تغييرها . إن الشيء الوحيد الذى أشعر بالندم لأجله هو انتظارنا لكل هذه المدة حتى يتم إغلاق شركة " ميلبورن " ، فقد كان يجب أن نجرى تلك التغييرات منذ سنوات عديدة " .

عطلة نهاية الأسبوع التي غيرت الحياة

تعرض كل من " تيرى " و " ريني " لمرحلة عصيبة في زواجهما . لذلك قرر " تيرى " أن يستأجر قارباً لقضاء عطلة نهاية الأسبوع في سيدني لاستعادة البريق إلى علاقتهما . وسوف يكون جواً رومانسياً تسوده الشاعرية بمشاهدة المناظر الطبيعية الخلابة . فقد سبق له رؤية ذلك في عطلات نهاية الأسبوع التي كان يقضيها مع أصدقائه في الصيد ، ولكنه يرغب في مشاركة ذلك مع " ريني " .

وقد رفضت " ريني " الفكرة في البداية ، ولكنها وافقت بعد ذلك وقاما بترتيب كل شيء . قبل أسبوع من الحدث ذهب " تيرى " إلى " جريجورى " وهو أحد أصدقاء الصيد السابقين وأخبره أنه سوف يذهب إلى " بيتواتر " في عطلة نهاية الأسبوع القادمة . وقد اقترح عليه أن يقوم بالاتصال به على هاتفه المحمول ليتناولوا الغداء سوياً في أى مكان .

وتطلع كل من " تيرى " و " ريني " لقضاء إجازتهم بحماس وترقب كبير . وقد لاحظ " تيرى " أنه كلما قرب موعد العطلة يتوقفون عن الشجار ويبدأون في التركيز على ما يتطلعون إليه . وقد جاءت بسرعة وكان الطقس رائعاً وتسير الإجازة بشكل جيد ، حتى قام " جريجورى" بمهاتفة " تيرى " وأخبره بقبول عرضه لتناول الغداء سوياً يوم الأحد . يعيش " جريجورى " في " بيتواتر " وقد قام بشراء قارب كبير لذلك من السهل أن يأتي إليهم في أى مكان يتواجدون فيه . وفي النهاية تقابلوا في " بيزن " وهي منقطة مشهورة لقضاء العطلات وتصل إليها بالقارب فقط بعكس " بالم بيتش ".

واعتقد " تيري " أن " جريجورى " سوف يأتي بصحبة زوجته " ستاسى " ولكنه فوجئ بمجيئه بمفرده . وقد شعر بالصدمة عندما سأل عنها وأخبره صديقه أنهما منفصلان منذ عامين وهما الآن مطلقان . وفي أثناء الغداء سأل " تيرى " صديقه عن سبب إنهاء الزواج وقال له إنه هو وزوجته أصبحوا متباعدين . وفهم " تيرى " ما يعنيه .

وبعد الغداء ذهب القاربان إلى منزل " جريجورى " المطل على البحر والذى كان يبدو في غاية الروعة والجمال . فقد حقق " جريجورى " نجاحاً كبيراً في سوق الأوراق المالية ، وبعد ذلك قام باستثمارات كبيرة في مجال العقارات . وبعد بيع الكثير من استثماراته قام بشراء هذا

المنزل الفخم بسعر زهيد . وقد تأثرت " ريني " بوضوح وأعربت عن شعورها قائلة " علينا أن نفوز ببطاقات اليانصيب حتى نحصل على منزل كهذا . "

وفي طريق عودتهم إلى المنزل بدأ كل من " تيرى " و " ريني " في الشجار حول المال وما سوف يصلون إليه في الحياة . وانتهت هذه العطلة الرائعة بالشجار والمشاحنات كمعظم أمسياتهم .

ومرت ستة أشهر ولم يتغير الوضع ، وكان " تيرى " يعاني من ضغوط شديدة بسبب هذا الموقف . وفي مساء يوم الجمعة وصل " تيرى " من عمله ووجد ورقة تركتها له " ريني " على المنضدة . وعندما قرأ الورقة شعر بهول الصدمة . فقد قالت " ريني " إنها قررت أن تتزوج " جريجورى " وأن المحامين سوف يتصلون بـ " تيري " لكي يعملوا على إنهاء إجراءات الطلاق .

وقد كان العامان التاليان في غاية السوء بالنسبة لـ " تيرى " . فقد شعر بالغضب والحنق تجاه " ريني " وصديقه السابق . وتدهورت صحته وبدأ وزنه في التزايد . وكان يشعر باليأس الشديد خاصة في ليلة رأس السنة ، لأنه اعتاد كل عام أن يقوم بعمل شيء مع " ريني " وأصدقائها ، ولكنه قضى هذه الليلة في مشاهدة التلفاز .

ليلة لا تنسى

وفي ليلة رأس السنة التالية أدرك " تيري " أنه كلما استمر في الشعور بالغضب تجاه " ريني " و " جريجورى " فسوف ينعكس هذا الشعور على العالم من حوله ويعمل على تدمير حياته . فقرر أن يغير من سلوكه .

وكجزء من نظرته الجديدة للحياة قرر " تيري " أن يقوم بزيارة مستشفى في ليلة رأس السنة ، ويحاول أن يقوم بتسلية وإدخال السرور على المرضى الذين يشعرون بالوحدة . وفي هذه الليلة قضى " تيري " وقتاً رائعاً . فقد استمتع المرضى بالحديث معه ومقابلته كما استمتع هو أيضاً بسماع قصصهم .وعندما كان متواجداً في قسم مرضى السرطان وقعت عينيه على ممرضة وقدم لها نفسه وعرف أن اسمها " بليندا " .

وبعد أن أوشكت ساعات الزيارة على الانتهاء قرر أن يذهب لتناول العشاء . وعندما هم بمغادرة المكان عادت " بليندا " مرة أخرى إلى القسم وتمنت عاماً سعيداً لكل المرضى . فعاد " تيري " وسألها إذا ما كانت سوف تتناول العشاء مع عائلتها ، وأجابته أن كل عائلتها تسكن في " كايرنز " وأنها سوف تذهب إلى منزلها لتعتنى بقطها وكلبها . فاستغل " تيري " الفرصة وطلب منها أن تتناول العشاء معه في " دارلنج هاربر " ووافقت وتوطدت العلاقة بينهما

بعد ذلك . والآن بعد ستة أعوام يعيش " تيري " سعيداً بزواجه من " بليندا " وقد رزقوا بأربعة أطفال !

وقد كتب لي " تيري " ليخبرني بقصته بعد قراءته لكتاب " يمكنك أن تفعل ذلك ! " وقد استفاد بالتحديد من الفصل الذى يتحدث عن التعرض للعقبات وقال " لقد أدركت أن أهم ما في الحياة هو تحمل المسئولية الكاملة على ما حدث مهما كانت النتائج سيئة . فلو استمر شعورى بالحزن لإنهاء زواجي كنت سوف أصاب بالجنون . إن أحد أسباب فشل زواجي من " ريني " هو أنني لم أكن أجيد التعبير عن مشاعري . فبدلاً من مناقشة المشكلات بمجرد ظهورها فقد اعتدت أن أكظم غضبي أو عدم سعادتي ، وأبالغ في ردود أفعالي تجاه أشياء تافهة تحدث بعد ذلك .

وعندما قرر " تيري " التوقف عن إظهار غضبه للعالم ، بدأ العالم يعكس سلوكاً جديداً تمكن " تيري " من التقدم فيه . وقد قال لي إنه لم يسبق له على الإطلاق أن كان أحسن حالاً من الآن ـ وقام بتكرار كلمة " على الاطلاق " . وقد كانت آخر كلماته " إن العقبات منحة يمكننا الاستفادة منها . إن زوجتي الرائعة وأولادي الأربعة أكبر دليل على أن العقبات تعمل على إعدادنا لما نحن مقبلون عليه من نجاح " .

نحن نعرف أن العقبات مؤلمة لأننا تعرضنا لها جميعاً . وفي النهاية فإنني أؤمن أن قدر النجاح الذى سوف تحققه في حياتك يحدد بشيء واحد فقط ألا وهو الإقرار بأن العقبات تعمل على إعدادنا للمستقبل بدلاً من الشعور بأننا سنقع ضحية لها . أنت الشخص الوحيد الذى يستطيع أن يحدد ذلك .

فسوف تواجه العقبات في حياتك ، وسوف تسهم طريقة تعاملك معها بشكل كبير في تحديد مستقبلك . قام قراء كثيرون بالكتابة لي مثلما فعل " تيرى " ليصفوا كيفية تغلبهم على المصاعب والتحديات وتحقيقهم النجاح والسعادة . وتعد قصصهم خير دليل على أننا جميعاً يمكننا التغلب على العقبات ، والوقوف على أقدامنا مرة أخرى لو أننا فقط استطعنا الإيمان بإمكانية الاستفادة من العقبات ، وتعاملنا معها على أنها " منحة " بحق .

إذا أردت معرفة المزيد عن ...

♦ كيف تدفعك " صيحات التنبيه " إلى النجاح	الفصل التاسع
♦ الخوف من الفشل يمنعك من المحاولة	الفصل الرابع
♦ التحرر من العقبات الماضية يساعد على تحقيق النجاح	الفصل الثاني عشر
♦ توقع النجاح وليس الفشل	الفصل الثاني
♦ تحمل المسئولية الكاملة ـ لا مزيد من الأعذار	الفصل الثالث
♦ تقبل الثناء يساعدك على التغلب على العقبات	الفصل الرابع عشر
♦ التمتع بالحياة حتى في الأوقات العصيبة	الفصل السادس عشر
♦ إعادة تقييم غايتك في الحياة	الفصل الثامن



من القائل ؟

أنت من تقرر أقصى ما سوف تصل إليه في الحياة .

مجهول

يتناول هذا الفصل :

- الخروج عن القاعدة ـ لماذا يجب عليك تحدى بعض معتقدات والديك
- معتقداتك عن المال وعلاقتها بنشأتك
- من الذى يقوم بترتيب أفكارك ؟
- المضمون هو الأهم وليس المظهر الخارجي
- إن الرجال الحقيقيين يبكون ـ ويالها من راحة
- إن الشعور بالوحدة لا بأس به
- أزمة منتصف العمر وأسبابها
- السعى لتحقيق أحلامك في أى علاقة
- موعظة هذا العصر ـ رؤية أخرى لـ " من القائل ؟ "
- استغلال المراهقين لآبائهم

هل سبق وأعدت التفكير في معتقداتك التي اكتسبتها أثناء نشأتك ؟ فقد فرضت عليك هذه المعتقدات ردود أفعال معينة تجاه الأشياء ، وقد دفعتك ردود الأفعال هذه بدورها إلى خيارات محددة . لا يدرك العديد من الأشخاص سبب استجابتهم للأشياء بهذه الطريقة ويقومون باختياراتهم دون تفكير . وتكمن المشكلة في أن هذه الخيارات قد تكون خاطئة . وبالتالي تعوقهم عن النجاح .

ويمكنني الآن سماعك تقول " كيف يمكنك اتخاذ قرار دون التفكير فيه أولاً ؟ " والأمر في غاية البساطة . فإذا لم تجلس وتفكر ملياً بنظرة متعمقة في طريقة تعاملك مع ظروف معينة فسوف تستمر في الاستجابة لهذه الظروف والمواقف " دون وعي " بنفس الطريقة التي اعتدت عليها دون الاهتمام بمدى عدم ملائمة استجابتك أو عدم صحتها .

حان وقت الخروج عن القاعدة

أنا لا أعنى ذلك بطريقة تفتقر إلى الاحترام ، ولكنني مندهش من حقيقة أن هناك أشخاصاً كثيرين مازالو يعتقدون أن آباءهم يفكرون بطريقة أفضل وعلى معرفة ودراية أكبر . من الممكن أن يكون ذلك صحيحاً ولكن أثناء طفولتك فقط لأنهما كانا شخصين بالغين في حياتك في ذلك الوقت . فكر في ذلك قليلاً . ففي المدرسة كنت تقتدى بمعلميك ، وفي المنزل يقوم والداك بإرشادك وتوجيهك ، فهم سبب وجودك في هذا العالم ، وهم من يطعمونك وينفقون عليك حتى تصبح كبيراً بما يكفى لتعتمد على نفسك ، وأنت تشعر بالامتنان لكل ما فعلوه من أجلك . لكن الآن وقد أصبحت ناضجاً فليس من الضروري أن تكون معتقداتهم هي نفس معتقداك . فمن الممكن أن يكون مازال لديك بعض من معتقداتهم التي لم يعد يُعمل بها الآن ، والتي تعوقك عن تحقيق النجاح في مختلف جوانب حياتك .

والحقيقة هي أنك إذا فعلت ما سبق وفعله والداك فسوف تصل إلى ما وصلوا إليه . إذا كان هذا هو ما ترغب فيه فلا بأس . ولكن معظم الناس يرغبون في التقدم وتحقيق أشياء مختلفة عن الأشياء التي قام آباؤهم بتحقيقها . والرغبة في ذلك لا تعنى عدم الشعور بالامتنان والعرفان لما قاموا بفعله من أجلك ، ولكنها تعنى فقط التخلص من بعض المعتقدات القديمة التي تسيطر عليك .

تغيير معتقداتك

قامت " راشيل " بالكتابة لي معبرة عن استمتاعها بقراءة كتاب " يمكنك أن تفعل ذلك ! " فعلي مدار سنوات عديدة ظلت راغبة في إكمال دراستها ، ولكن في كل مرة تقدم فيها على بدء الدراسة يبدأ والداها في الشكوى والتعبير عن مدى احتياجهم لها في المنزل ، وأنهم لا يستطيعون التكيف والعيش دون تواجدها المستمر معهم . وفي النهاية استطاعت رؤية الحقيقة وتفسير هذا الوضع على أنه - ابتزاز عاطفي - وقررت أنها لكي تكون صادقة مع نفسها فستبدأ في الدراسة غير مكترثة بشعور والديها تجاه ذلك . فهي ناضجة بما يكفي لكي تستطيع تحديد مستقبلها وتحمل مسئولية قراراتها !

وقالت " راشيل " إنه بمجرد اتخاذها للقرار حدث شيء مدهش . فبعد إدراك والديها لحقيقة أنها لن تغير رأيها بدأوا في مساندتها . فقد عرفت أن عقلية والديها كانت تقيدها وتمنعها من تحقيق هدفها . وقالت " إن نشأة والدىّ علمتهم أن الرجال هم من يعتنون بالعائلة مادياً ، وأن دور المرأة الأساسي هو مساندة الرجل والاهتمام به ".

إن رغبة " راشيل " في إكمال دراستها كانت تتعارض مع معتقداتهم ، ولكنها تتواءم مع العصر الذى تعيشه . وقالت " لن يقوم أبي وأمي بتغيير معتقداتهم وعاداتهم الراسخة بين عشية وضحاها ، لذلك أدركت أنه يتحتم علىّ أن أكون قوية ، وأتمسك بالشيء الصحيح بالنسبة لي . ولكن بمجرد أن قمت بتحدى بعض المعتقدات القديمة قاما بمساندتي " .

إن " راشيل " تعرف الآن أن هناك مواقفاً كثيرة في حياتها قامت فيها بمنح إرادتها الشخصية إلى والديها ، لأنها اعتقدت أنهم يفكرون بطريقة أفضل . وكما قالت " لقد أتوا إلى استراليا وهم غير قادرين على تحدث اللغة الإنجليزية ، وقاموا بتربية خمسة أطفال ، وجميعنا نسير بصورة جيدة في حياتنا وفي مهننا التي اخترناها ؛ وهذا يعد عملاً رائعاً . ولكن حان الوقت لي ولإخوتي أن نعتمد على أنفسنا ونقوم بقيادة المنزل " .

وقد أنهت " راشيل " خطابها بإخبارى أن والديها الآن أصبحوا ينتظرون بشغف المزيد من مفاجآتها وإنجازاتها .

ما هو شعورك تجاه المال ؟

أثناء جلسة استشارية مع أحد عملائي قمنا بمناقشة موضوع المال . وقد تحدثنا عن سلوكنا في مرحلة الطفولة تجاه المال وكيفية تأثير ذلك علينا بعد النضوج . وقد أخبرني عميلي " جـون " أنه استطاع تحقيق الثراء لأنه لم يستمع لنصيحة والديه .

وقد قلت لـه " هل قلت إنك لم تعمل بما قالوه ؟ "

وأجابني " بالضبط . فأنا أحب والدى وأستطيع أن أفعل أى شيء من أجلهم ، ولكنهم لا يعرفون شيئاً عن المعاملات المالية . فقد كافحوا طوال حياتهم ، وحتى الآن وهم يبلغون الستين من عمرهم لازالوا يعيشون بطريقة بدائية . وقد أدركت مبكراً أنني إذا استمعت لنصائحهم في معاملاتي المالية فسوف ينتهي بي الأمر مثلهم ، وسوف أحصل على ما حصلوا عليه تماماً في هذا الجانب من حياتي وهذا ما لا أريده . ففي الجانب الأخلاقي والسلوكي لن أجد من يعلمني وينصحني أفضل من أبي وأمي ، ولكنهم لا يستطيعون تقديم النصح والإرشاد في الأمور المالية " .

في كثير من حلقاتي الدراسية يأتيني أشخاص كثيرون ويخبرونني أنهم أدركوا مثلما أدرك " جون " أنهم تعلموا أن يكونوا حذرين في التعاملات المالية . وقد أخبرتني " سو إيلين " وهي مستشارة عقارات أنها تعمل منذ أن كان عمرها ١٥ عاماً ، وأنها استطاعت ادخار بعض الأموال ولكنها اكتشفت شيئاً مذهلاً وهي أنها في كل مرة يصل حسابها البنكي إلى قدر معين تبدأ في التفكير في إنفاق هذه الأموال .

وقالت إنها بعد تفكير عميق توصلت إلى تفسير هذا السلوك وإرجاعه إلى طفولتها ، فقد كان والداها ينفقون كل المال وهي صغيرة ، وتتذكر بوضوح أنه في كل مرة يرجع والدها من عمله تقوم والدتها بأخذ كل المال وإنفاقه على الفور ، وبعد أسبوعين تقول " نحن لا نملك أية أموال . يجب أن نخفض نفقاتنا " .

من الذى ينظم أفكارك ؟

إنه لشيء مضحك عندما تفكر فيه . تحدد الموضة ما هو مناسب أو غير مناسب للعام المقبل . هل النظارات الشمسية الكبيرة هى المناسبة أم سوف تضع نظارات صغيرة هذا الصيف ؟ هل الموضة هي الكعوب العالية أم المسطحة ؟ هل الشعر الطويل هو ما يلائم الموضة أم القصير ؟ كل منا يتساءل بطريقة ما عن طريقة ارتداء الملابس أو طريقة تناول الطعام أو القيادة أو المشاهدة بما يتناسب مع الموضة .

كل من الرجال والنساء يشعرون بالمعاناة

قم باختيار أى مجلة اليوم وسوف ترى الرسائل الموجهة إليك بشكل حاد . وهم لا يقولون ذلك في كلمات كثيرة إنما يخبرونك بمدى النحافة التي يجب أن تبدو عليها ، وما هي ألوان الشعر المناسبة وألوان الملابس المبهجة ، وما هي مقاييس الجسد المثالية ، وهكذا . من المحتمل أن تسخر من هذه المجلات ولكن التصور الذي يضعونه " للأشخاص الذين يتسمون بالجاذبية " لا يمكن مقاومته .

دائماً ما تؤثر على مشاهدة تلك القنوات التلفزيونية التي تعرض الأشخاص الذين أفرطوا في تناول الطعام ، أو الذين امتنعوا عنه تماماً ، ولا أحد يعرف بالتحديد سبب هذه الحالات المؤلمة ولكن معظم الناس يتفقون على أن تصوير المجلات للمرأة الرشيقة له علاقة كبيرة بذلك.

وماذا عن الرجال الذين يعملون على بناء أجسادهم ، والذين تراهم يمتلكون أجساداً رائعة تثير حسد الكثيرين من نظرائهم ؟ فهؤلاء الرجال يتوقون بشدة إلى زيادة وزنهم والتدريبات المكثفة التي تساعدهم فى الحصول على أجساد مثالية . فكل من الرجال والنساء يرغبون في الوصول إلى الجاذبية والمثالية معتقدين أنهم يفتقرون إلى الجمال في مظهرهم الخارجي .

والشيء المحزن والمؤلم في هذا الشأن هو أن هؤلاء الأشخاص يشعرون في داخلهم بنقص في حب الذات أو تقدير الذات . **فعندما تحب ذاتك بصدق سوف ترى أن مظهرك الخارجي جيد بالشكل الذى يبدو عليه .**

في المرة القادمة عندما تجد نفسك تفكر قائلاً " أنا سمين جداً " أو " إن جسدى في حالة سيئة " فاسأل نفسك هذه الأسئلة . من الذين استمع إليهم ؟ من قال إنهم على حق ؟

اعتقد أننى رجل قوى !

في إحدى حلقاتي الدراسية التي أقمتها في شركة كبرى للاتصالات طلب شاب يدعى " ناثان " محادثتي لبعض الوقت . وبمجرد أن تقابلت معه استطعت أن أعرف الموضوع الذى سوف يتحدث معي بشأنه . فمن أول وهلة تستطيع أن تعرف أنه يعمل على بناء جسده ، وأنه قضى ساعات طويلة في قاعة الألعاب الرياضية ليتمكن من الوصول إلى لياقة بدنية عالية .

وبعد انتهاء الحلقة الدراسية قابلته وتناقشنا في الموضوعات التي تضمنتها الحلقة . وقال إنه اندهش حقاً عندما تحدثت عن الصلة بين بناء الجسد وتقدير الذات . وقد أخبرني أنه على مدار سنوات الدراسة كان يرى نفسه على أنه ناجح ومحقق للإنجازات ، وتابع قائلاً " لم أكن طالباً مميزاً وقد أرجعت ذلك إلى نقص العضلات في جسدى؛ ولذلك عندما اقترح على

أحد الجيران أن أذهب إلى قاعة الألعاب الرياضية المحلية قررت الذهاب لأنني لا أملك ما أخسره . وبمجرد دخولي إلى قاعة الألعاب أصابني الذهول . فقد كان كل المتواجدين يملكون أجساداً قوية وهم في مثل عمري تقريباً . فقررت أن أعمل جاهداً حتى أبدو مثلهم " .

وبعد مرور خمس سنوات أصبح " ناثان " يمتلك جسداً يحلم به معظم الفتيان ، ومع ذلك فشل في العثور على شريكة حياته . وبعد إنتهاء الحلقة الدراسية أدرك أن ذلك يرجع إلى كيفية رؤيته لذاته من الداخل - فليس لهذا علاقة بمظهره الخارجي.

وبعد ثلاثة شهور من مقابلتنا تلقيت مكالمة هاتفية من " ناثان " وكان إيجابياً ومفعماً بالحماس وقال " أشعر أنني تمكنت أخيراً من العثور على الحلقة المفقودة . وقررت بناء نفسي من الداخل ، كما عملت على تحسين مظهري الخارجي وذلك برفع تقديري لذاتي . لا أحد يدري ما الذى سوف يحدث نتيجة لذلك . ولكنني أشعر بالتفاؤل ! "

معاناة أم

إن " شيرلي " أم لأربعة أطفال تحبهم كثيراً . وقد كتبت لي بعد قراءتها لكتاب " يمكنك أن تفعل ذلك ! " قائلة إنها أعطت الكتاب إلى ابنتها " كات " والتي تعتقد أنها في المراحل الأولى من مرض نفسي .

وقالت " شيرلي " إنه بينما لا يوجد شيء محدد في الكتاب عن الأمراض النفسية إلا أنها كانت تفكر باستمرار في " كات " عندما تقرأ الفصل الذي يتناول موضوع الثقة بالنفس . لقد شاهدت ابنتها وهي تتخطى مرحلة المراهقة بصعوبة كبيرة مقارنة بأخوتها وأختها . لقد بدأت في سلوكها الانطوائي في البداية ، ولكن بعد زيادة الضغوط بدأت " كات " في الانغلاق على نفسها أكثر ، وأدركت " شيرلي " أن هذا الاضطراب أو المرض أكثر تعقيداً مما اعتقدت في البداية . واقنعت " كات " أن تتلقى علاجاً في العيادة المحلية لكي تمنع تقدم المرض . وقالت " شيرلي " إنها خططت هي وزوجها أن يفعلوا كل ما بوسعهم ليرفعوا من تقدير " كات " لذاتها لأنهم عرفوا الآن أن عدم تقدير الذات بالشكل الكافي أسهم بشكل كبير في هذه الحالة البائسة والمحزنة .

من القائل إن الرجال الحقيقيين لا يبكون ؟

هناك اعتقاد آخر من الممكن أن يكون ضاراً بدرجة كبيرة يقول " إن الرجال الحقيقيين لا يبكون " . إذا كان أحد الأشخاص قد أخبرك بهذا الاعتقاد في وقت ما خلال طفولتك فعليك

أن تتخلص منه على الفور ! فكل الديانات والتي يرجع بعضها إلى ٢٠٠٠ عام أو أكثر - تعرض قيمة قضاء وقت هادئ مع النفس لكي يتم الاتصال بالمشاعر الداخلية . فأنا أعتقد أنه عندما نشعر بالحزن أو اليأس فهناك رسالة موجهة إلينا ويجب أن نشجع ذلك بدلاً من إحباطه .

وأنا لا أقترح أن تنخرط في نوبة بكاء في كل مرة عندما لا تسير الأمور بشكل جيد ؛ ولكن عندما تشعر بالإحباط أو اليأس جرب ذلك . اذهب وابكِ بشدة في حجرة نومك ـ تماماً كما كنت تفعل وأنت طفل ـ وسوف تشعر بالتحسن بعد قليل . إن البكاء ـ كالضحك تماماً ـ جزء من الحياة . لذلك في المرة القادمة عندما تشعر بالإحباط ؛ دع جسدك يعيدك إلى حالتك الطبيعية بالبكاء . وإذا كنت ممن لا يذرفون الدموع بسهولة قم باستئجار فيلم حزين يحث على البكاء ـ فسوف يساعدك !

من القائل إنه من الضرورى أن تكون متزوجاً ؟

دائماً ما كان السفر جزءاً هاماً في حياتي ـ في البداية عندما كنت أعمل في مجال السياحة وأسافر بشكل أسبوعي . ومؤخراً أسافر وأتنقل بين الدول كل أسبوع كمتحدث واستشاري محترف . إنني أعشق الحرية التي يمنحها السفر والإثارة الدائمة لعدم معرفتك بما يدور حولك . والمشكلات الصغيرة مثل تأجيل رحلة الطيران ، أو التعرض لطقس سيئ ، أو المسافر المزعج الذى يجلس بجانبك ، إن كل ذلك يزيد من الإثارة . لذلك أشعر بالمفاجأة عندما أسمع أشخاصاً يقولون باستمرار إنهم يبحثون عن شريك للحياة ، وأنهم يشعرون أن حياتهم فارغة وبلا معنى بدون شخص مميز ، وأنهم يعتقدون أنهم لن يتمكنوا من العثور على الشخص الذى يتمنونه ويحلمون به .

في الأوقات التى كنت فيها غير متزوج كنت أجدها تجربة جميلة ومريحة أن أتناول العشاء بمفردي في المطعم . وعندما أكون في الخارج استمتع بالجلوس بمفردي في كافيتريا لتناول الإفطار بدلاً من طلب الإفطار في الغرفة . ولن تتخيل كم الأشخاص الذين يأتونّ إلى بعد نهاية الحلقة يقولون " إنه من السهل جداً أن تحتفظ ببعض أفكارك إذا كنت غير متزوج " أو " إذا كنت فقط أجد الشخص الذى يعيننى على إحداث التغيرات فسوف يكون الأمر أكثر سهولة " فهذه الأشياء لا يجب قولها ! **إذا كنت تريد تغيير حياتك فاعمل على تحقيق ذلك** ، فوجود شريك حياة لا يحدث أى فرق .

أزمة منتصف العمر سببها عدم الاستماع إلى نفسك

انظر جيداً إلى أى شاب استرالي . إنه دائماً يترك منزل والديه وينتقل للعيش مع أصدقائه . ونفس الشيء يحدث مع الفتيات فهم ينتقلون من منزل والديهم الذى يشعرون فيه بالأمان إلى منزل الرجل الذى يختارونه ، ثم بعد عشر سنوات من الزواج ينظرون إلى المنزل والأطفال وإلى أنفسهم ويتساءلون " ما الذى استطعت تحقيقه حقاً ؟ "

إن الشيء المشترك في معظم الزيجات ، كما أرى أن المرأة هي التي تتحمل العبء والمسئولية في المنزل - حتى إذا كانت عاملة - لأن زوجها لم ينضج بعد . فلم يكن يتوفر له الوقت ليعيش بمفرده ويكتشف قدراته . لذلك عندما يقترب كل من الرجل والمرأة من سن الأربعين يبدأون في التساؤل عما حققوه في الحياة .

فقد قرأت ذات مرة أن دائرة التقصى تحدث كل سبع سنوات منذ يوم ميلادك . وهذا يعنى أنك تتأمل جيداً في ذاتك كل سبع سنوات وتتساءل " ما هو الهدف من الحياة ؟ " " ما الذى أهدف إليه ؟ " وبالنسبة لي فإن الأحداث الكبيرة والمهمة في حياتي حدثت في هذه المراحل العمرية ، فقد توفى والدى وأنا أبلغ ١٤ عاماً ، وعندئذ قررت أن أتحمل المسئولية الكاملة في حياتي . وفي سن الحادية والعشرين حصلت على الوظيفة الرائعة في مجال السياحة ، وقررت بعد ذلك البدء في عملي الخاص كمتحدث وأنا أبلغ ٢٨ عاماً . وعندما بلغت ٣٥ عاماً وقعت عقد الكتاب مع " بينجوين " .

تعلمت من كل الاستشارات التي قمت بها ، والأشخاص الذين قابلتهم في حلقاتي أنه إذا لم تستمع إلى ذاتك في هذه الآونة فسوف تضع نفسك في أزمة في المرحلة التالية . ولهذا السبب أعتقد أننا نساهم في أزمة منتصف العمر . فهي تحدث نتيجة تجاهلك للأسئلة التي دارت في عقلك أثناء المراحل السابقة في أعمار الرابعة عشر والواحد والعشرين والثامن والعشرين والخمسة والثلاثين . وعندما تقترب من اثنين وأربعين عاماً تصبح الدائرة محملة بأكثر من طاقتها ، وتسمع صوت عقلك يقول " توقف ، أريد سماع إجابات الآن ! "

ولأن الأسئلة تدور كل يوم بمعدل مذهل فإن كل شيء في حياتك ينقلب رأساً على عقب . ففي هذه المرحلة يقوم الرجال بشراء السيارات الرياضية الحمراء ، أو يعاملون زوجاتهم كأنها فتاة صغيرة لا تعرف شيئاً عن الحياة ، وتشعر النساء بالإحباط واليأس في هذه المرحلة مما وصلت إليه حياتهن .

تعد العلاقات طريقاً ذا اتجاهين

قام " روسي " بحضور أحد حلقاتي الدراسية ، وأخبرني أنه اندهش عندما بدأت في التحدث عن دائرة السبع سنوات لأنه تعرض لذلك خلال حياته . وقال " تركت منزل والدى وتزوجت لكني لم أكن أفكر في شيء حتى استمعت إلى حديثك ، فزواجي يتعرض للفشل والآن توصلت إلى السبب . فخلال خمسة عشر عاماً من الزواج لاحت لي بعض الفرص الرائعة لكنني اعرضت عنها وتجاهلتها لاعتقادي أن علاقتي الشخصية تأتي في المرتبة الأولي . لقد كان لدى بعض التحفظات القليلة على زواجنا على مدار السنوات ، وأستطيع الآن إدراك حقيقة أن زوجتي " بيني " التي تتمتع بإرادة قوية مجرد بديل لأمي . إنني أشعر حقاً بالانزعاج والغضب لأنني لم أسْعَ لتحقيق أحلامي ، وكنت أعبر عن ذلك بطريقة غير مباشرة لا شعورية في علاقتنا . "

وعندما سألت " روسى " ما الذى يمكن أن يقوله للذين يتعرضون لمثل هذا الموقف ، أجاب " إن العلاقات طريق ذو اتجاهين . يجب عليك أن تهتم بالطرف الآخر ، ولكن في نفس الوقت تسعى لتحقيق أحلامك وأهدافك . إذا لم تفعل ذلك فأنت تخاطر بأن ينتهي الأمر بالشعور بالمرارة والحنق تجاه الطرف الآخر لأنه أعاقك عن تحقيق طموحاتك في الحياة ، وكل ذلك يظهر في نهاية الأمر عادة عندما يحدث شجار بينكما "

هل سبق لك وتخليت عن قوتك الشخصية ومنحتها لشخص آخر دون الاهتمام باحتياجاتك ومطالبك ؟ هل واجهت عقبات تتعلق بدائرة السبع سنوات ؟ هل تنظر إلى هذه العقبات على أنها نقاط تحول تساعدك على التقدم في المستقبل ؟

وأخيراً ، أعد التفكير في كل المعتقدات التي لم تعد مناسبة الآن ، والتي من المحتمل أن تكون قد توارثتها عن والديك أو إخوتك وابدأ في استبدالهم بمعتقدات وأفكار جديدة تتناسب مع الوضع والعصر الحالي .

" من القائل ؟ " تنطبق على الأطفال أيضاً

حتى هذه المرحلة قمت بمناقشة كيفية تأثير المعتقدات التي اكتسبتها أثناء نشأتك على حياتك في الوقت الحاضر . ولكن ماذا عن المعتقدات التي يحصل عليها الآباء من الأبناء ؟ هل من الممكن أن يتم تقييد الأبناء لآبائهم ؟ حسناً ، أستطيع أن أشركك في قصص عديدة لأشخاص في سن الخمسين ، والذين يقوم أبناؤهم المراهقون بإعاقتهم ـ والكثير منهم غير مدركين لذلك.

إن هذا يبدو درباً من الجنون . أليس كذلك ؟ لماذا يشعر الآباء أنهم مقيدون من قبل أطفالهم ؟ بالتأكيد يمكنهم أن يعرفوا أبناءهم قدرهم ، ويأمروهم أن يفعلوا ما يقال لهم . ولكن كما نعرف جميعاً بعض الأيام والسنوات مليئة بالسعادة ، والبعض الآخر ملئ بالتحديات . وعندما تكون في وسط أحد هذه السنوات التي يبدو فيها أن كل شيء يسير على نحو خاطئ فمن السهل جداً أن يتم استغلالك من قبل الأشخاص المقربين لك . وبالنسبة للآباء فإنه من الممكن أن يكون المراهقون مصدر قوة خلال الأزمات ، ولكن يمكنهم أيضاً أن يكونوا استغلاليين جداً .

والقصة التالية أعطاها لي أحد معارف العمل منذ أكثر من ١٢ عاماً ، وقد حركت شيئاً في داخلي حقاً لأنني أؤمن أننا جميعاً تتم " برمجتنا " يومياً من قبل الأشخاص المحيطين بنا (كبار أو صغار) ومن قبل وسائل الإعلام (مرئية أو مقروءة) وملايين القنوات الإعلانية التي نراها ونسمعها.

تبرهن هذه القصة بوضوح على قول " هنرى ديفيد ثورو " "بمجرد زرع البذرة فهي لا تنكمش ابداً ـ فإنها تنمو فقط "

موعظة لهذا العصر

كان هناك رجل يبيع النقانق على جانب الطريق
لم يكن يقرأ الصحف أو يستمع إلى الراديو
ولكنه كان يبيع نقانق شهية
ولذلك كان الناس يقبلون عليه
وراجت تجارته
واستطاع أن يلحق ابنه بالجامعة
ولكن حدث شيء ما
فلقد عاد ابنه من الجامعة ليساعده فى إدارة العمل
وقال له ألا تقرأ الصحف أو تستمع إلى الراديو
إنه من المتوقع حدوث كساد فى الأسواق
ويجب أن تستعد لمواجهة ذلك
ولذلك فكر الأب " حسناً لقد ذهب ولدى إلى الجامعة
وهو يقرأ الصحف ويستمع إلى الراديو
ولذلك فهو يعرف ويدرك أفضل "

وعلى ذلك توقف الأب عن طلب اللحوم والخبز
وبعد قليل قام بهدم اللافتات الاعلانية
ولم يعد يقف على جانب الطريق ليبيع النقانق
وساءت أحوال مبيعاته بين عشية وضحاها

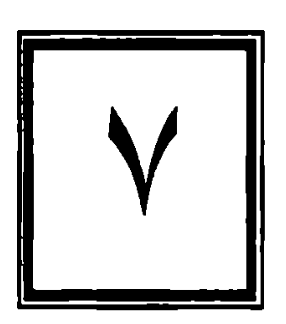
تحرر " إلين " من أطفالها

حضرت " إلين " إحدى حلقاتي الدراسية في " ميلبورن " وهي أرملة في أوائل الخمسينيات من عمرها وقد قتل زوجها في حادث تصادم منذ سبع سنوات . ومر عليها وقت كانت ترغب في مقابلة أشخاص آخرين في مثل عمرها والتي يمكنها أن تحضر معهم مناسبات اجتماعية وتستمتع بالحياة بصورة أكبر بشكل عام .
ولكن بمجرد أن ذكرت " إلين " هذه الفكرة لطفليها واللذين كانا في مرحلة العشرينيات من عمرهما تعرضت للضغوط والنقد من قبلهما وقاما بإرجاع ذلك إلى أزمة منتصف العمر ، وقد جرح ذلك مشاعرها . فكل ما أرادته هو الخروج لقضاء وقت ممتع في أمسيات قليلة كل أسبوع ! وقالت " إلين " إنها أدركت مدى تقيدها بأطفالها وبقائها في المنزل تعتني بهم وتلبي احتياجاتهم بينما تضحى باحتياجاتها واهتماماتها الخاصة . فلم تكن تتصور مطلقاً أنها من المكن أن تتأثر بأطفالها لهذا الحد . فقد كانوا دائماً يطلبون منها فعل كل شيء بدلاً منهم .

وقالت " إلين " " الحقيقة أنهم يعتمدون عليّ بدرجة كبيرة ، وقد حان الوقت أن يبدأوا في فعل أشياء قليلة بأنفسهم . فمنذ وفاة زوجي وأنا أشعر بالذنب والأسى تجاه أطفالي لغياب والدهم ولذلك كنت أحافظ عليهم واعتني بهم بشكل مبالغ فيه . من الآن فصاعداً سوف أجعلهم يسيطرون على حياتهم الخاصة ، ويفعلون أى شيء بأنفسهم بدلاً من الاعتماد عليّ في أن أفعله بدلاً منهم ".

إذا أردت معرفة المزيد عن ...

◆ تحمل " المسئولية الكاملة " من أجل تحقيق النجاح	الفصل الثالث
◆ التحرر من المعتقدات القديمة لوالديك وأصدقائك	الفصل الثاني عشر
◆ ما تعتقد أنه الأفضل بالنسبة لك	الفصل السابع
◆ عدم التسرع في إصدار الأحكام وكيف يمكنه أن يحررك	الفصل السابع عشر
◆ بناء عاطفتك ورغبتك الخاصة	الفصل العاشر
◆ كيفية الحصول على حب الناس لكي تحدث اختلافاً	الفصل الخامس عشر
◆ نصائح للحصول على صحة جيدة	الفصل الحادى عشر
◆ الاستمتاع بما حققته في الحياة	الفصل السادس عشر
◆ المخاطرة التي تكمن في كونك مختلفاً	الفصل الرابع
◆ ما الذى تهدف إليه في الحياة	الفصل الثامن عشر



الأفضل بالنسبة لك

اعمل على تحقيق مستوى أفضل مما يتوقعه منك الآخرون .

هنري وارد بيتشر

يتناول هذا الفصل :

- كيف اتسعت دائرة أهدافك ونمت على مر السنين ؟
- هل سبق وقبلت أفضل الموجود في حياتك ؟
- لماذا تعامل ضيوفك بأسلوب أفضل مما تعامل به نفسك ؟
- أهمية المظهر الخارجي وكيفية تحسينه
- العلاقة بين الأهداف والديون
- لا يستطيع أحد أن يمنحك الحب
- حب الذات هو الحب الأكبر في الحياة

نملك جميعاً الدليل على أننا وصلنا إلى مرحلة النضوج . فعلي سبيل المثال ، إن لدينا الصور الفوتوغرافية لأعياد الميلاد السابقة ، والتي نشعر بالانزعاج كلما نراها بسبب أسلوبنا في ارتداء الملابس آنذاك . وامتلاكنا لهذه الصور يمنحنا شعور بالراحة لأننا لم نعد نبدو بهذه الصورة (أو نرتدى بهذا الشكل !) . وكما تعطينا الصور دليلاً على التغيرات التي طرأت علينا فهناك دليل آخر حولك يثبت مدى تغيرك على كل من المستوى المالي والجسدي ألا وهو منزلك القديم .

زيارة المنزل القديم

إذا كنت ترغب في رؤية مدى تغير تفكيرك بالنسبة للشيء الأفضل لك فيجب أن تجرب زيارة منزل اعتدت العيش به ومعرفته جيداً ـ من الممكن أن يكون منزل الأسرة الذى نشأت به أو منزل أجدادك . وراقب ما يحدث عندما تدخل المنزل بعد كل هذه السنوات . ما هو أول شيء سوف تلاحظه ؟ بالطبع ـ كل شيء انكمش ! فصغر حجم كل شيء .

كان أول منزل عشت به بعد انتقالي من منزل الأسرة مكوناً من حجرة نوم واحدة في " نيوترال باى " على الساحل الشمالي لـ " سيدني " وكان يطل على المناظر الطبيعية للمدينة . وقد قررت ذات يوم أن أذهب إلى هناك وأرى الأشخاص الذين يعيشون فيه الآن . وعندما طرقت الباب فتح لي رجل في الأربعين من عمره تقريباً . وبسرعة اطلعته على شخصيتي وقدمت له نفسي . وقد كنت أحضرت معي أوراقاً رسمية مسجلاً بها عنواني القديم لكي يتأكد من صدق قولي . وبعد فترة من التردد قال " لا بأس " ودعاني للدخول .

ولم أستطع تخيل مدى صغر المنزل . فقد كان السقف منخفضاً جداً حتى بدا أن كل شيء موضوع فوق الآخر . وكانت الضوضاء شديدة . فلم أستطع تصديق أننى عشت في هذا المكان

أكثر من عامين واستمتعت بكل لحظة فيها . ويذكرني ذلك بكيفية قبولنا لأى شىء في حياتنا وتعودنا عليه .

والشىء المذهل حقاً هو : أننا نستطيع تحقيق أكثر مما نحققه باستمرار . فما هو الشىء الذى اعتدت عليه ويعمل على تقييدك ؟ ما هو الشىء الذى اعتدت عليه ويقيد دخلك وأسرتك وصحتك أيضاً ؟

تغيير الوضع الراهن

هل تعرف أن كثيراً من الدراسات الاستطلاعية أوضحت أن معظم الناس في المطعم لا يجاهرون بشكواهم إذا وجدوا أى شىء خطأ في الوجبة التي قاموا بطلبها ؟ سوف يجلسون فقط ويتناولونها ، أو الأسوأ من ذلك فإنهم يتركونها ويدفعون الثمن ويغادرن المكان دون الإعراب عن أى شعور بعدم الرضا . وقد أكدت هذه الدراسات أيضاً أن مثل هؤلاء الأشخاص لن يعودوا إلى هذا المطعم مرة أخرى . ولكن هذا الفصل لا يناقش خدمة العملاء بل يتناول فكرة اتخاذ مواقف حاسمة تتعلق بما هو جيد بالنسبة لك . وأنا لا أقترح مطلقاً أن تختلق مشاجرة عندما تشكو من شىء في المطعم ، ولكن ما أطلبه منك هو أن تفكر ملياً في الأشياء التي تتحملها على مضض في كل جوانب حياتك .

من خلال عملي تمكنت من مقابلة أشخاص ناجحين ومتميزين في كل مجال من مجالات الحياة ، وهؤلاء يتميزون بصفة مشتركة واضحة ألا وهي أنهم غير راضين مطلقاً عن الوضع الراهن والطريقة التي تسير بها الأمور ، فهم يتساءلون بشكل دائم عما يمكن إنجازه وتحقيقه . وهم لا يفعلون ذلك في محيط عملهم فقط ، وإنما يسعون دائماً لتحقيق ذلك في كل جوانب الحياة ، ومن ثم فإن تطورهم الشخصي أسرع من معظم الناس لإدراكهم أن أسلوب تفكيرهم هو الذى يحدد أكثر من أى شىء آخر ما سوف يحققونه في الحياة .

إلى أى مدى تتحدى الوضع الحالى للأحداث في حياتك ؟ ما مدى التغير الذى أحدثته في حياتك على مدار العامين الماضيين ؟ لكي تتمكن حقاً من تحقيق ما تصبو إليه عليك أن تسعى لإدخال مغامرات وتجارب جديدة إلى حياتك .

عامل نفسك بنفس أسلوب معاملتك لضيوفك

هل تشعر بالدهشة عندما ترى معظم الناس يندفعون ويهرولون لكي يقوموا بتنظيف المكان إذا علموا بقدوم ضيوف لتناول العشاء معهم ؟ فهم يتحملون المظهر السئ لدورة المياه والفوضى التي تسود غرفة النوم ـ ولكن بمجرد أن يقوموا بدعوة الضيوف كل شيء يتم تغييره.

عندما تفكر في ذلك سوف تكتشف أنه سلوك يتسم بالغرابة . ومن الآن فصاعداً أريدك أن تعامل نفسك بنفس الأسلوب الذى تعامل به ضيوفك المتميزين . تظاهر أن ضيفاً مميزاً سوف يأتي للبقاء معك لمدة أسبوعين . فما هي التغييرات التي ستقوم بها ؟ سوف تهتم بنظافة المطبخ وتعمل على تنسيق الحديقة وتحسين مظهر دورة المياه.

لقد فهمت ما أعنيه . أليس كذلك ؟ أنت أكثر أهمية من أى ضيف ، لذلك من الآن فصاعداً عليك فى البدء بالاهتمام بكل ما حولك كأنك دعوت رئيسك لتناول العشاء معك أو حتى البقاء معك لمدة أسبوع ! فكما اعتدت على ترك حجرة النوم دون ترتيب ، وترك الفوضى تسود كل مكان تستطيع أيضاً أن تعتاد على ترتيب حجرة النوم وتنظيفها كل صباح .

أنا على يقين من أن أسلوب حفاظك على منزلك وسيارتك وكذلك ملابسك يعكس تقديرك لذاتك بصورة كبيرة ، وهو يحدد ما تعتقد أنه الأفضل بالنسبة لك . فبمجرد أن تتوقع تحقيق مستوى أعلى في أى جانب من جوانب حياتك سوف تبدأ بصورة آلية في رفع قائمة إنجازاتك في باقي الجوانب.

الاهتمام بالمظهر الخارجي

إننى أتذكر قراءتي لمقالة في مجلة منذ ستة أعوام تتناول " الاهتمام بالمظهر من أجل النجاح " . إنها تقدم أسلوب ارتداء الملابس الذى يعطى انطباعاً جيداً في مجال العمل ، والألوان التي تتناسب مع الموضة ، وهكذا . ومن بين كل المعلومات التي تضمنتها المقالة أثار انتباهي موضوع واحد فقط .

تلك النقطة التي أثرت فيّ بشدة تقول إن عليك أن تغادر منزلك كل يوم كأنك سوف تظهر على الغلاف الأمامي لصحيفة رئيسية . ففي كل يوم عمل كنت أحاول بذل كل جهدي وأقبل على العمل بهمة ونشاط واهتم بمظهري وطريقة ارتدائي لملابسي ، لكنني أدركت أنني أهمل ذلك أثناء العطلات فقد اعتدت على عدم الاهتمام بمظهري في العطلات إلا إذا كنت أنوى قضاء أمسية في الخارج . ولكن بعد قراءتي للمقالة قررت أن أبدأ في الاهتمام بمظهري كل صباح حتى أثناء العطلات . ومنذ أن بدأت في فعل ذلك وأنا أقابل الكثير من عملائي عن طريق

الصدفة أثناء العطلة في الأسواق أو السينما أو المطاعم ، وفي كل مرة أقابلهم أشعر بالسعادة لأنني قرأت هذه المقالة . فقد تخيلت ما الذى كان يمكن أن يحدث إذا قابلوني وأنا غير مهتم بمظهري كما كانوا يذكرونني .

إذا كان عملائي يتوقعون أننى أرتدى ملابسى بطريقة رائعة ثم قابلونى وأنا أبدو في أسوأ حال في عطلة نهاية الأسبوع فسوف يبدأون في الاعتقاد أنني أفتقر إلى المصداقية . فالمقولة القديمة " **إن أوقية من الشكل تساوى طناً من الأداء** " صحيحة إلى حد كبير ، ومع ذلك فإن الكثير منا يطبقها خلال ساعات العمل فقط . فأنا أكره أن أتصف بعدم المصداقية في نظر عملائي ـ لذلك استجمعت نشاطي وطاقتي وحاولت ارتداء ملابسي بطريقة ملائمة دون الاهتمام بالمكان الذى سوف أذهب إليه . إنك لا تستطيع أن تعرف أبداً من الذى سوف تقابله عن طريق الصدفة !

وأرغب في توضيح نقطة مهمة هنا : **من القائل أنك لا تستطيع الاسترخاء والاستمتاع بالحياة وأنت شديد الاهتمام بمظهرك ؟**

أعد التفكير فيما حدث عندما قمت بحضور حفل زفاف صديق حميم أو مناسبة رسمية . كيف كان شعورك وأنت تقوم بارتداء ملابسك ؟ هل تحسنت مشاعرك تجاه ذاتك ؟ ماذا حدث عندما انتهيت من ارتداء ملابسك ، وألقيت نظرة أخيرة على نفسك في المرآة لكي تتأكد من أن كل شيء على ما يرام ؟ أنا متأكد أنك شعرت بالسرور من نفسك وبدأت في التطلع إلى الحدث بلهفة كبيرة .

إن الحياة لا تختلف كثيراً عن ذلك . فإذا استطعت ارتداء ملابسك بطريقة أفضل ستبدأ في الشعور بأنك تطورت إلى الأفضل . وليس ذلك فقط بل سوف يتجه حديثك مع ذاتك إلى اتجاه إيجابي وجديد لأن الآخرين سيبدأون في إبداء إعجابهم بمظهرك الجديد . فاستمر في ذلك كل يوم وسوف ترى النتائج . فمن المحتمل أن تندهش من الفرق الكبير الذى سيحدثه ذلك في حياتك .

الارتقاء بآمالك وأهدافك

إن أحد أهم العلامات المميزة والدالة على أسلوب تفكيرك تجاه السعادة والتقدم والازدهار هو رد فعلك تجاه نجاح الأشخاص الآخرين.

فقد نشأت في الضواحي الغربية لـ " سيدني " فوق متجر للبقالة ، وطالما حلمت دائماً بالعيش يوماً ما في منزل كبير يطل على مناظر طبيعية خلابة وطريق للسيارات . وعندما حصلت على رخصة القيادة كان من أول الأشياء التي قمت بها هو الذهاب إلى الساحل

الشمالي لـ " سيدني " والشواطئ الشمالية ، وألقيت نظرة على الضواحي المطلة على البحر . وأعجبت بمواصفات المنازل المتميزة وأحجامها الكبيرة . فكل مرة أقوم بزيارة هذه الضواحي أشعر بالسعادة . فقد عرفت أننى سوف أعيش هناك يوماً ما .

وفي ظهيرة أحد أيام فصل الربيع قررت الذهاب إلى الشواطئ الشمالية ، وأقوم بتناول الغداء في " بالم بيتش " مثلما قمت في مرات عديدة بالتنزه بالسيارة في الشوارع الاسترالية الجميلة بمناظرها الرائعة المطلة على " بيتواتر " والمحيط الهادى.

ثم حدث شيء غريب ، فقد رأيت لافتة موضوعة أمام منزل كبير كُتب عليها " مفتوح للمعاينة " وقررت أن أتوقف وألقى نظرة غير مكترث بما سوف يقوله مسئول المبيعات.

عندما رأيت المكان اتسعت عيناى من الدهشة . فالفتى الذى نشأ في الضواحي الغربية لم ير قبل ذلك منزلاً بهذه الضخامة والجمال ، والذى يبدو أنه يحتوى على كل شيء ـ ساحة للعب التنس ، وحمام سباحة ، ومطبخاً كبيراً وحجرة معيشة أكبر وأكثر اتساعاً من المنزل الذى كنت أعيش فيه وقتها! وقد كنت قرأت الكثير من كتب مساعدة الذات حتى هذه المرحلة من حياتي وعرفت أن الأساس لتحقيق أى شيء في حياتك هو إيمانك أولاً أنه سوف يحدث ويتحقق فبمجرد أن " تشعر بالإنجاز " تكون قطعت نصف المسافة نحو هدفك . هناك شيء ما حدث هذه الليلة واستمر في داخلي حتى وقتنا هذا . فقد شعرت أن معتقداتي تجاه المال وتحقيق الثراء قد تغيرت . لقد قبلت مستوى تفكيرى الجديد ، واقتنعت أن هذا هو المكان الذى سوف أعيش به في يوم من الأيام .

ارتقِ بأهدافك وسوف تحققها

منذ زيارتي لهذا المنزل وأنا أعمل على إعداد نفسي شعورياً لما هو قادم في المستقبل . عندما أفكر في موضوع وضع وتحديد الأهداف أشعر بالدهشة من نفسي ؛ لأنه بمجرد التزامي بتحديد مستوى أعلى من الأهداف أبدأ في الإيمان بأنني أستطيع فعل ذلك . لقد لاحظت ذلك في جوانب عديدة من حياتي . فعلى سبيل المثال ، بمجرد التزامي بشراء سيارة من طراز معين وقضيت ليال كثيرة لا تقوى عيناى على النوم أتساءل إذا ما كنت أستطيع تحمل نفقاتها فلم يستغرق الأمر إلا شهوراً وكنت اشتريت السيارة وأفكر في السيارة القادمة ـ كيف أستطيع شراءها وما هي تكاليفها .

إذا كنت تستطيع تخيل ما تريده بوضوح فسوف تبدأ في خلق الأحداث التي تجعله حقيقة . يمكنك معرفة وقراءة المزيد عن التدريبات العقلية في الفصل العاشر.

الديون ـ وعلاقتها بتحقيق الثراء

إذا سألت أصدقاءك عن كيفية الحصول على الأشياء المادية التي تريدها فسيخبرك معظمهم أنه يتحتم عليك ادخار المال أولاً ثم بعد ذلك تصبح قادراً على شراء ما تريده . ولكن هل تعرف أن الأشخاص الأثرياء أصبحوا كذلك عن طريق استثمار الديون لصالحهم ؟ فهم يعرفون أنه بمجرد تحديدهم للهدف ـ أى هدف ـ يبدأون في التفكير في كيفية الوصول إليه . كما قال هنرى ديفيد ثورو " بمجرد زرع البذرة فهي لا تنكمش أبداً ـ هي تنمو فقط ".

أخبرني أحد أكبر الأثرياء في استراليا أن أفضل طريقة لتحقيق الثراء هي الوقوع تحت طائلة الديون . قال إنك إذا رأيت أن الأمور تسير بشكل جيد فلن تسعى لكسب المال وستفتقر إلى التحفيز ، ولكن عندما تعرف أنه يتحتم عليك الحصول على قدر معين من المال كل شهر لكي تستطيع سداد ديونك فستقوم بفعل أى شيء وبذل أقصى جهدك لكي تحقق ذلك .

فكر في أول إيجار لمنزلك وقلقك على إذا ما كنت ستتمكن من الدفع في الوقت المحدد أم لا . هل سيتوفر لديك المال الكافي لتسديد دينك ؟ وبعد سنوات ستجد نفسك لا تدفع دينك بسهولة فقط ولكن تفكر أيضاً في عمل تجديدات في المنزل !

هل تركت نفسك في أى فترة من حياتك دون حافز أو محرك للتقدم ؟ فعلى سبيل المثال منذ متى تقتني سيارتك الحالية ؟ إذا كنت ترغب في اقتناء سيارة جديدة فذلك باعث وحافز قوى يجعلك تبذل المزيد من الجهد في العمل لكي تتمكن من كسب المال .

والآن إذا كنت تفكر في أن تعمل على كسب المزيد أولاً ثم بعد ذلك تفكر في شراء السيارة فأنا لا أشجعك على ذلك مطلقاً لأنه يجب *تحديد الهدف أولاً ثم بعد ذلك التفكير في كيفية تحقيقه* . عليك بتحديد موعد نهائي لتحقيق هدف معين ، وقم بالالتزام به ، وراقب ما يحدث من تغير في سلوكك تجاه العمل . فعندما تفكر في وصول السيارة الجديدة الرائعة خلال ثلاثة أسابيع فسوف تعمل بكل الطرق لكي تكسب المزيد من المال . والخيار الثاني الذى أمامك هو أن تستمر في قيادة سيارتك الحالية وتشكو من عدم توفر الفرص في حياتك .

لا يستطيع أحد أن يمنحك الحب

كما قلت سابقاً ، عندما تركت منزلي وأقمت في منزل مكون من حجرة نوم واحدة في " نيوترال باى " . كان المنزل يرجع إلى فترة الستينيات ، ولكنه كان يناسب احتياجاتي في هذا الوقت ـ خاصة الاحتياجات المالية ! والشيء الذى أتذكره دائماً عن هذه الفترة في حياتي هو الشجار المستمر للزوجين اللذين كانا يعيشان في المنزل المجاور . فقد كانا يتبادلان الإهانات

كل ليلة وأسمع المرأة تستعطف زوجها أن يمنحها المزيد من الحب . وكنت مندهشاً من كيفية تحملهم لمثل هذا الشرخ الكبير في علاقتهم ومع ذلك يطلقون على أنفسهم زوج وزوجة . ففي بعض الليالي كنت أعتقد أنها ستنتهي بأحداث عنيفة مثل القصص التي تشاهدها في التلفاز أو تقرأ عنها في الصحف .

الشيء الذى لا يمكنني نسيانه مطلقاً هو استعطاف الزوجة المستمر لزوجها ليمنحها الحب والحنان . فقد كانت تبكى وتصرخ مطالبة له أن يشعرها بحبه بصورة أكبر ، وكان زوجها يتجاهل ذلك تماماً .

وكان ذلك يحدث كل ليلة ولفترة طويلة ـ ولكن تغيرت الأشياء في ليلة ما . فقد كان هناك هدوء مفاجئ . فقلت لنفسى " إنه الهدوء الذى يسبق العاصفة ، وأنهم سوف يبدأون في الشجار في أسرع وقت " ولكن صدمتني الحقيقة . فقد سمعت صوت رجل آخر غير الذى يعيش هناك . ثم صوت رجل آخر ، وتبينت أنه فريق من الرجال ينقلون جثمان المرأة بعد أن أنهت حياتها لعدم استطاعتها تحمل الموقف أكثر من ذلك .

أنت الشخص الوحيد الذى يمكن أن يحبك بالفعل

تلقيت العديد من الخطابات من قراء لهم قصص مشابهة لقصة المرأة التي كانت تسكن الشقة المجاورة ، والبعض منها استمر خمسة عشر عاماً . أخبرتني إحدى قرائي وتدعى " أماندا " أنها بعد قضائها فترة في المستشفى تعالج من مرض شديد أدركت إلى أى مدى تركت نفسها تتدهور وترجع إلى الوراء . بينما كانت ترقد في المستشفى زارتها صديقة قديمة منذ أيام الدراسة لكي تطمئن عليها وترى كيف تسير أحوالها .

وبدأوا في التحدث عن الأوقات الممتعة التي قضوها سوياً ، واستمتعوا بكل لحظة فيها ، وبعد رحيل صديقتها فكرت " اماندا " في مدى السعادة التي كانت تشعر بها في تلك الأيام ، وكيف أصبحت حياتها بائسة ومليئة بالحزن الآن . وقد أدركت أن الأمر متروك لها في أن تستجمع شتات نفسها وتعمل على رفع تقديرها الذاتي لمستوى جيد وصحي . وقد كتبت لي قائلة " لقد سمحت لهذا الكابوس المزعج أن يستمر لفترة طويلة حتى بدا أنه من المستحيل أن أتوقع حياة مليئة بالسعادة . كان ذلك قبل أن أقرأ كتاب " يمكنك أن تفعل ذلك ! " عندما قررت أن أكف المعاناة والحزن اللذان سيطرا على حياتي ـ وعزمت على إدخال تغييرات في حياتي سواء شاء زوجي ذلك أم أبى "

أعظم حب في الحياة

" إن حب الذات هو أعظم حب على الإطلاق " هذه الكلمات الشهيرة التي قالتها النجمة " ويتني هيوستن " توضح الخطأ الكبير الذى يقع فيه الكثير من الأشخاص . فإذا كنت تجذب إلى حياتك رجالاً ونساء يحتقرونك ولا يبدون نحوك أى احترام فمن السهل أن تلقى عليهم باللوم - خاصة عندما تُصر الأسرة والأصدقاء على أن شريك حياتك شخص فاشل وأنك كنت مخطئاً من البداية عندما قررت الزواج منه أو منها.

في حلقاتي الدارسية عندما يطلب مني الأشخاص تفسير وتوضيح هذه الفكرة أشير إلى الطائرة طراز ٧٤٧ . فلو أنك تقود طائرة على ارتفاع ٣٥ ألف قدم ، وهناك طائرة أخرى من طراز ٧٤٧ تطير بمحاذاتك وعلى نفس الارتفاع فما الذى سوف تراه ؟ إن الإجابة في غاية البساطة . أليس كذلك ؟ سوف ترى الطائرة وكل الركاب المتواجدين داخلها . ولكن إذا كانت الطائرة تطير على ارتفاع أعلى منك مثلاً ٥٠ ألف قدم ، أو ارتفاع أقل عشرة آلاف قدم فما الذى سوف تراه ؟ إن الإجابة بسيطة أيضاً ! لن تتمكن من رؤية أى شيء .

فأنت الآن تحلق في الارتفاع والمستوى الذى تعتقد أنك تستحقه ، ويتحتم عليك إعادة تحديد هذا الارتفاع إذا أردت تحقيق المزيد من الأهداف في حياتك . وكما يوضح مثال الطائرة ٧٤٧ فالتحليق على نفس الارتفاع يجعلك تقابل باستمرار نفس الأحداث والأشخاص الذين اعتدت عليهم .

نفس الشيء ينطبق على الحياة . قرر أنك تستحق أفضل من ذلك ، وابدأ في رفع تقديرك لذاتك وسوف تجد نفسك تحلق فجأة على مستوى وارتفاع جديد ، وتجذب إلى حياتك أشخاصاً وأحداثاً جديدة ومميزة . إن الأمر بهذه البساطة . فسلوكك في الحياة يتحكم في المستوى الذى سوف تصل إليه .

إذا أردت معرفة المزيد عن ....

◆ الارتقاء بأهدافك وطموحاتك في الحياة	الفصل الثاني
◆ إيمانك بأحلامك يجعلها حقيقة	الفصل العاشر
◆ من يخبرك أنك لا تستطيع التقدم	الفصل السادس
◆ إن تحمل " المسئولية الكاملة " ضروري لتحقيق النجاح	الفصل الثالث
◆ تقبل الثناء يساعدك على تحديد الأفضل بالنسبة لك	الفصل الرابع عشر
◆ الصلة بين تقدير الذات وتحقيق غايتك في الحياة	الفصل الثامن
◆ الاستمتاع بالحياة يجعلك أكثر هدوءاً واسترخاءاً	الفصل السادس عشر
◆ الأثر الذى سوف تتركه على هذا الكوكب	الفصل الثامن عشر
◆ إن تقدير وحب الذات شيئان ضروريان	الفصل الأول
◆ كيف تتوقف عن القلق بشأن الآخرين و تعمل فى التركيز على نفسك	الفصل السابع عشر



تحديد غايتك في الحياة

الخيال هو أعلى طائرة يمكن أن يحلق بها الإنسان .

لورين باكال

يتناول هذا الفصل :

- الصلة بين غايتك في الحياة وبين تحقيق السعادة
- كيفية التواصل مع غايتك الحقيقية
- تساعدك الشجاعة على التحرر
- قصة " مايك " ـ تغيير مساره من صيدلي إلى مالك مطعم
- إن الشجاعة والثقة عنصران أساسيان في رحلتك لتحقيق أحلامك

عندما تقوم بتحديد غايتك في الحياة فأنت بذلك تتخذ إحدى الخطوات الأساسية في تحديدك لمستوى السعادة الذى سوف تنعم به في حياتك . من الصعب تحديد " غايتك في الحياة " كعنصر مستقل لأن حياتك تتكون من العمل والأسرة والصحة وهكذا . فمعظم الناس يفهمون هذا المصطلح على أنه السبب الوحيد لوجودهم على هذا الكوكب.

من الممكن أن ترى غايتك في الحياة على أنها القيام بأعمال اجتماعية وخيرية لمساعدة الفقراء والمحتاجين ، أو من الممكن أن تعتقد أن سبب وجودك في الحياة هو إنجاب أطفال وتربيتهم تربية جيدة حتى يصبحوا أفراداً يُعتمد عليهم في هذا المجتمع ويمكن الاستفادة منهم . أو من الممكن أن تتركز غايتك في الحياة في مهنتك وإحراز التقدم في المجال العملي الذى اخترته . لا يوجد قاعدة للصواب أو الخطأ في هذا الموضوع فغايتك في الحياة هي ما تقوم بتحديده بناء على رغبتك الشخصية.

فقد عرفت منذ صغرى أننى سوف أعمل في مجال التحدث أمام الجمهور . وبناء على ذلك يمكنك أن تخمن أننى كنت سوف أعمل ممثلاً أو مطرباً . حسناً لو أنك سمعت غنائي سوف تشعر بالسعادة لأننى لم أعمل بالغناء وأصبحت متحدثا! فأنا أتذكر أن الأشخاص الذين كانوا يأتون إلى متجر البقالة كانوا يتوقعون أن ينتهى بى الأمر في مجال التحدث.

فقد كنت في زيارة لأمى مؤخراً وقابلت جارة قديمة بطريق الصدفة . وعندما علمت أننى متحدث ضحكت وقالت " يا إلهي ، لقد أصبحوا يدفعون لك الآن من أجل ذلك ! " . وقالت إنها لم تستطع نسيان محادثاتنا المستمرة في المتجر ، وأنها كانت تعرف أننى سوف أصبح محامياً ، أو ينتهى بي الأمر في أى مهنة تتطلب التحدث بكثرة . وأعتقد أنها كانت على حق !

كيفية التواصل مع غايتك الحقيقية

هل يمكنك تذكر آخر مرة قمت فيها بقضاء وقت هادئ مع نفسك ؟ وأنا لا أعنى الاستماع إلى الموسيقى أو مشاهدة التلفاز - وإنما أعنى وقتاً هادئاً حقيقياً . فكلما زادت مدة الوقت الهادئ الذى تقضيه مع نفسك كلما أصبحت أكثر وضوحاً تجاه ما سوف تحققه ، وكلما أصبحت أكثر تركيزاً على غايتك الحقيقية في الحياة .

إن المعلومات التي حصلت عليها من الأشخاص الذين يحضرون حلقاتي الدراسية توضح أنهم لم يتمكنوا من إدراك حقيقة أن إحدى العقبات الرئيسية التي تمنعهم من تحديد غايتهم بوضوح هي أنهم ليس لديهم وقت للتفكير فيها.

لقد اكتشفت أنه عندما تنغمس في مهنتك وتبذل قصارى جهدك ، فإنك سوف تتلقى العون من حدسك وشعورك الداخلي الذى يوجهك نحو غايتك . كل الأشخاص الناجحين الذين أعرفهم يشتركون في نفس القصة التي توضح كيفية كفاحهم لكي يتمكنوا من بدء عملهم الخاص . فقد بذلوا قصارى جهدهم في وظيفتهم الأولى ، وبفعلهم ذلك اكتسبوا ثقة بالنفس مكنتهم من شق طريقهم وحدهم في الحياة .

تساعدك الشجاعة على التحرر

في عالمنا اليوم يجد الشباب صعوبة كبيرة في تحديد غايتهم في الحياة . فالكثير منهم لديهم آباء لم يكملوا دراستهم الأكاديمية ، وأعلنوا أن أولادهم سوف يحققون ما فشلوا هم في تحقيقه . إن الأشخاص الفقراء يرغبون أن يحقق أبناؤهم أفضل مما حققوه . سوف تجد أن معظم أسماء الطلبة المتميزين في امتحان نهاية العام ينتمون إلى بيئات فقيرة . فبعض هؤلاء الأطفال جاء والداهم إلى استراليا وهم لا يملكون إلا ملابسهم وعزمهم على أن يجعلوا أبناءهم أفضل منهم.

أنا أؤمن أن أحسن مساندة يمنحها الآباء للطفل هى التأكيد على أن أى شئ سوف يقوم باختياره سيوافقون عليه ويشجعونه على مدى الطريق .

يعتقد معظم الآباء أنهم سوف يحددون المجال الذى يريدون لطفلهم الالتحاق به - فعلى سبيل المثال " ألن يكون شيئاً جيداً أن يظهر جيل آخر من الأطباء في الأسرة ؟ " ، وهم يعتقدون أن الطفل سيختار هذا الاتجاه . هذه سذاجة . إن ذلك سيعوق الطفل عن إدراك غايته الحقيقية في الحياة .

كم من الأشخاص الذين تعرفهم أضاعوا سنوات في الدراسة في مجال لا يريدونه ولا يهدفون إليه ، ويدركون في منتصف العمر أنهم لم يرغبوا في الاشتغال بمهنة التدريس كوالدتهم ، أو أن

يصبح عامل بناء كوالده ؟ **يجب أن تتحلى بالشجاعة والقوة لكي تتمكن من تعقب أهدافك** وهذا ما يقودك ويدفعك إلى غايتك في الحياة . فإنك لا تتوقع أن تستيقظ في الصباح مدركاً لغايتك في الحياة لو أنك قمت بتجاهل شعورك الداخلي الذى يعمل على توجيهك طوال حياتك .

ولأنني أنتمى إلى بيئة فقيرة فإننى أستطيع إدراك الضغوط التي يتعرض لها الكثير من الأشخاص . فوفاة والدى كانت تجربة مريرة ، لكن لها جانب إيجابي استطعت إدراكه في السنوات الأخيرة . فمعظم الأشخاص الذين نشأت معهم وكانوا متميزين في المدرسة واستطاعوا الالتحاق بالجامعة يعملون في وظائف مملة لا يريدونها . ومعظمهم يشكون من سوء حظهم ومن ظلم الحياة لهم . فهؤلاء الأشخاص ـ مثلى تماماً ينتمون إلى بيئة فقيرة ، وأراد والديهم توفير النجاح لهم . وقد أدركت أنني قمت باختيار المجال الذى أريده لأنني لم يكن لدى والد يتصدى لي أو يتحكم في مصيرى . لقد شققت طريقي في الحياة ووجدت غايتي التي أنشدها ـ وأنا أحب المجال الذى قمت باختياره.

قصة " مايك " وكيفية تغييره لمستقبله

عندما قابلت " مايك " لأول مرة كان صيدلياً ذا مستوى عادى ، وتسير أموره بشكل جيد ، وكان متزوجاً ولديه طفلان ويمتلك منزلاً مطلاً على البحر في " بريسبان " ، وسيارة جميلة . وكانت الحياة تبدو جميلة ـ ولكنها ليست كذلك في الحقيقة . كان أخوه " كيران " مديراً لشركة مالية تعاقدت معي لاعطاء حلقات دراسية لموظفيها . جاء " كيران " مع مديره وسألني إذا كان من الممكن أن يدعو " مايك " لحضور الحلقة التالية . وقلت " بالطبع " وتطلعت إلى مقابلته.

عندما وقعت عيني على " مايك " لاحظت أنه حزين ، ولكنه قال إنه يتطلع إلى حضور الحلقة ليستمتع بها كما استمتع بها أخوه حقاً . وأثناء استراحة الغداء أبدى " مايك " إعجابه بمضمون الحلقة ، وسألته عن أكثر شيء أعجبه ، وأجاب أن الموضوع الرئيسي بالنسبة له هو أنه منح قوته الشخصية وإرادته إلى والديه ، وضحى بكل أحلامه لكي يكسب رضا والديه . وعندما استطاع تحقيق مستوى معيشى يحسد عليه شعر أنه سجين . وقال أن الأمور قد تغيرت كثيراً منذ ذلك الوقت .

وعندما سألته عن كيفية تغير الأمور قال أنه لم يكن يحب عمله ، ولذلك قرر أن يتركه في خلال ستين يوماً . وأكمل قائلاً " لقد رغبت دائماً في إدارة مطعم صغير ـ فأنا وزوجتي نعد الطعام بمهارة . في الواقع لقد عملت لبعض الوقت في مطعم لبيع السندوتشات تمتلكه إحدى

صديقاتها ليس لسبب حاجتنا للمال ولكن لأنها تحب الاهتمام بالأشخاص والطعام . كلانا يحب ذلك "

وقد كتب لي بعد عدة أسابيع يخبرني أنه سينتقل هو وزوجته إلى مدينة شمال " بريسبان " والتي قاموا فيها بشراء مطعم صغير . إنه يحتاج لبعض العمل والجهد ولكنه مفعم بالحيوية والنشاط هو زوجته . وقد استطعت أن أدرك ما يكمن بين السطور وهو اكتشاف " مايك " لغايته في الحياة بعد سنوات من الألم والمعاناة قام بقضائها في مهنة بعيدة كل البعد عما يريده .

الثقة والشجاعة

يبلغ " مايك " من العمر ٤٢ عاماً ، ويعد هذا دليلاً على إمكانية التغير وتحقيق ما نصبو إليه في أى وقت ، ويتطلب ذلك الشجاعة والثقة لتستطيع تعقب أهدافك دون الاهتمام بالمرحلة العمرية ودون التأثر بالأشخاص المحيطين بك . ومرة أخرى ، يرجع كل ذلك إلى تقدير الذات . إن رأيك في ذاتك هو ما يحدد إذا ما كنت تستطيع تحقيق أحلامك أم لا . إن كيفية رؤيتك لذاتك تعد نقطة أساسية في تقرير إذا ما كنت تستمع إلى صوت عقلك أم تفعل ما يتوقعه منك الآخرون .

فالتخلى عن وظيفة مربحة في صيدلية من أجل امتلاك مطعم صغير يمكن أن يبدو مخاطرة . ولكن ما تجده في أى شخص مثل " مايك " يتوجه عن طريق إيمانه الداخلي أنه بعد اعترافه أنها مخاطرة يعمل على الالتزام بتحقيقها . فهو يؤمن أنه سيصل في النهاية إلى غايته الحقيقية في الحياة .

الوصول إلى غايتك يحقق لك السعادة

هل تتذكر الأسئلة التي سألها لك الناس في المراحل النهائية من الدراسة ؟ مثل " ما الذى تتطلع إليه بعد تخرجك من الجامعة ؟ " و " هل تنوى القيام بالمزيد من الدراسات ؟ " .

كثيراً ما لفت انتباهي عندما كنت صغيراً أن هناك العديد من الأطفال لديهم القدرة على الإجابة على مثل هذه الأسئلة بوضوح . والآن لقد أصبحت ناضجاً واستطعت معرفة أن معظم هذه الإجابات مأخوذة من عروض التلفاز التي كانت موجودة في مثل هذا الوقت ، أو تم تشجيع الأطفال عليها من قبل والديهم الذين يريدون لهم الأفضل . دائماً ما أنظر إلى حياتي وأقول إنني رغبت دائماً دون شك في أن أصبح متحدثاً محترفاً . ولكن عندما يتم سؤالي عما

أريد تحقيقه في حياتى ، يتوقع الكثير من الناس أن أجيب إجابة متعلقة بالسيارات . وذلك لأنني عاشق للسيارات ، ومن الممكن أن تكون لاحظت ذلك . ولكن هذا لا يعنى أنني سأقوم بقضاء حياتي متعلقاً بالسيارات .

ما هي القرارات التي قمت باتخاذها منذ زمن بعيد والتي لم تعد ملائمة الآن ؟ ما الذى تريد التحرر منه لكي تكون سعيداً في عالمك ؟ فالكثير من الناس يكتبون لي ليخبروني أن ذهنهم مشغول في عملهم نتيجة قلقهم بشأن الالتزامات المالية . وأنا أتفهم الأزمة التي يعانون منها تماماً فقد قمت باتخاذ قرار دراسة القانون وأنت في سن الثامنة عشرة لأن عائلتك أرادت ذلك وأنت ـ على كل حال ـ لم تكن تعرف ما الذى تريده بالتحديد فآثرت دراسة القانون . فقد يبدو ذلك مؤثراً ويعطى انطباعاً جيداً عندما تخبر أصدقاءك " *أنا أدرس القانون* " لكنك في أعماق قلبك تحب عمل شيء آخر .

ما الذى يجعلك تشعر بالسعادة ؟ ما هي غايتك في الحياة ؟ إنَّ إجابات هذه الأسئلة وأسئلة أخرى كثيرة عن غايتك في الحياة تستطيع أن تجدها عندما تقضى وقتاً هادئاً مع نفسك تفكر في الشيء الذى جعلك سعيداً في السنوات التي قادتك إلى ما أنت فيه الآن . وسوف تجد أيضاً الشجاعة للتخلى عن قرارات قديمة كانت تناسبك وأنت في سن الخامسة عشرة ولكنها لا تناسبك الآن .

إذا أردت معرفة المزيد عن ...

◆ الثقة في أنك تستحق أفضل من ذلك	الفصل الثاني
◆ الإيمان بأنك تستطيع تحقيق غايتك	الفصل الأول
◆ كيف تعوقك المخاطرة والخوف عن تحقيق النجاح ؟	الفصل الرابع
◆ من ينظم لك أفكارك ؟	الفصل السادس
◆ بناء العاطفة والرغبة للوصول إلى غايتك	الفصل العاشر
◆ تقبل الثناء يساعدك على التقدم	الفصل الرابع عشر
◆ كيف تكون العقبات منحة؟	الفصل الخامس
◆ ما هو الشئ الذى تعتقد أنه " الأفضل بالنسبة لك " ؟	الفصل السابع
◆ التحرر من إصدارك الأحكام على والديك	الفصل السابع عشر

٩

صيحات التنبيه

إن الأوقات العصيبة لا تستمر إلى الأبد ، لكن الأقوياء يستمرون .

روبرت شوللر

يتناول هذا الفصل :

- الأخبار السيئة عن حادثة أمي
- في مرحلة الخطر لمدة أسبوعين
- التعامل مع هذه العقبة عمل على تحسين تحدثي وتركيزي
- الدروس التي نتعلمها خلال الأوقات العصيبة
- أزمات الحياة من الممكن أن تكون صيحات تنبيهك

كان صباح الجمعة الموافق الحادى والثلاثين من أكتوبر عام ١٩٧٧ صباحاً ربيعياً جميلاً . كانت أصوات الطيور جميلة . وكنت أتطلع إلى ممارسة رياضة المشى اليومية لمسافة ثمانية كيلومترات . غادرت منزلي حوالى الساعة السادسة صباحاً واستمتعت حقاً برياضة المشى . وفي طريق العودة تناولت سلطة الفواكه وعصير البرتقال ، وقمت بالاستعداد للذهاب إلى جلسة استشارية في المدينة .

الأخبار السيئة

قبل مغادرتي قررت مراجعة رسائلي لأعرف إذا ما كان أى عميل قد قام بالاتصال بي مبكراً وهو ما يعد حدثاً عادياً وهو شيء أشجعهم على فعله منذ بداية العمل . وقد كانت هناك رسالة واحدة جاءت في الساعة السادسة صباحاً ، وأدهشني وقت المكالمة لأنه يعد مبكراً جداً لكي يتصل بي أى عميل .

وكانت الرسالة من إحدى أخواتي . وأخبرتني في صوت حاد أنه يتحتم على الاتصال بأختي الأخرى على تليفونها المحمول بعد سماعي للرسالة . وقد عرفت مباشرة أن هناك خطباً ما ، إما أن شخصاً ما توفى أو قارب على الوفاة . وشعرت أن ضربات قلبي تزايدت . من هو ذلك الشخص ؟ هل توفى ؟ ما الذى حدث ؟ وفي محاولة يائسة قمت بالاتصال بأختى ولكن تليفونها المحمول كان مغلقاً . وقمت بعد ذلك بالاتصال بكل فرد في العائلة ، ولكن تليفوناتهم المحمولة كلها كانت مغلقة أيضا ، وتليفون المنزل لا يجيب عليه أحد.

قررت أن أقوم بالاتصال بأحد أعمامي " بيل جيلبرت " ، وهو يتسم بالواقعية . وقد أخبرني بالخبر مباشرة كما كنت أريد سماعه تماماً ، قال إن أمى أصيبت في حادث تصادم مع سائق يبلغ من العمر تسعة عشر عاماً وترقد في مستشفى " ليفربول " في حجرة العناية المركزة.

وقد صدمني هذا الخبر بشدة . لا أستطيع تصديق ما أسمعه ، وأتذكر تفكيري وقتها في كيفية تغير الحياة في لحظة بهذه الصورة . ففي لحظة تكون أسعد شخص في العالم ، وفي اللحظة التي تليها تكون في أسوأ حالاتك . لقد أمضيت عاماً رائعاً مستمتعاً فيه بنجاح كتبي وعملي الخاص والآن ترقد أمي في المستشفى في حالة خطرة .

إن القيادة من منزلي حتى المستشفى تستغرق ساعة ونصف في الحالة العادية ، ولكنني أعتقد أنني قطعتها في أربعين دقيقة بعد المكالمة . لا أتذكر حقيقة - كل ما أعرفه أنها بدت وكأن الطريق سيستمر إلى ما لانهاية . عندما وصلت إلى المستشفى طلبوا مني الانتظار في قاعة انتظار قسم العناية المركزة ، ووجدت عائلتي هناك ، وأشخاصاً صغار السن لا أعرفهم وجميعهم يبكون . أعتقدت أنهم أقارب الشاب الصغير المسكين الذى صدم أمي وقد كنت على حق . فقد توفي للتو متأثراً بجراحه . لقد قُلبت سيارته عشر مرات ثم استقرت فوق سيارة أمي .

بينما كنت أعلم أن أمي تصارع من أجل البقاء على قيد الحياة إلا أنني شعرت بالحزن والأسى تجاه أسرة وأصدقاء هذا الشاب الصغير - فكلنا نقوم بفعل أشياء غبية ونحن صغار . وبسرعة رجع عقلي إلى الوراء لأتذكر وفاة والدى . وقد عرفت أن الشعور بالألم يسيطر عليهم وشعرت بالأسف من أجل هؤلاء الأشخاص الذين فقدوا ابناً وأخاً وصديقاً كان يبلغ من العمر تسعة عشر عاماً فقط .

وتم السماح لنا أخيراً أن ندخل حجرة العناية المركزة لنتمكن من رؤية أمي . وقد بدت شاحبة جداً . ولكنها مقاتلة ذات إرادة قوية لذلك فقد عرفت أنها ستكون على ما يرام . وفي خلال اليومين التاليين قامت بإجراء جراحة والتي تعرضت فيها للتلوث . وقد ظلت المرضات تؤكد لنا أن ذلك أمر طبيعي ، وأن هذا التلوث سوف يزول بعد يومين .

وبعد أسبوعين ظلت أمي تعاني من ارتفاع في درجة الحرارة نتيجة للتلوث ، وتدهورت صحتها بسرعة كبيرة ، وفي يوم الأحد التالي ذهبنا إلى المستشفى وكان الفريق الطبي يعتقد أن حالتها الصحية سيئة للغاية .وشعرت بالغضب . كيف يحدث ذلك ؟ فبعد أسبوعين من الحادث والتأكيدات الكثيرة من الفريق الطبي مازالت أمي تتنفس بصعوبة.

وبالرغم من ذلك كان يشعر باقي أفراد عائلتي بالسعادة لثقتهم الكبيرة في الأطباء والمرضات الذين يستمرون في معالجتها . وقد تعلمت من هذه التجربة أنه في مثل هذه المواقف يخاف الأشخاص بوجه عام أن يسألوا الفريق الطبي أية أسئلة ودائماً ما يكونون على استعداد لكي يتركوهم يؤدون عملهم .

ففي أى منظمة يكون فريق العمل مسئولاً مسئولية كاملة ، ولكنني اكتشفت أن في المجال الطبي لو أنك سألت الطبيب أو المرضة عن الإجراءات التي سوف تتبع بعد ذلك فسوف ينظرون إليك على أنك شخص مزعج " ومثير للمشكلات " وليس على أنك " عميل قلق "

في مرحلة الخطر لمدة أسبوعين آخرين

وكان يتحتم على أن ألقى أحد أصعب حلقاتي في التحدث اليوم التالي في فندق " بارماتا باركرويال " لشركة " أوسى " . أكثر من ألف إدارة وفريق عمل سيحضرون حلقاتي خلال الشهرين التاليين ، وكان يوم الاثنين هو أول أيام هذه الرحلة الشاملة.

وقد أصابتني الدهشة عندما سارت الأمور بشكل جيد بالرغم من تذكرى للحدث العصيب في حياتي كل عشر دقائق تقريباً . وفي الواقع جاءتني إحدى المشاركات في الحلقة بعد انتهائي لتسألني عن سر سعادتي ، لأنني ظللت مبتسماً طوال الحلقة ، وهذا يعنى أنني استمتع بما أقوم به . حسناً كان يجب أن أضحك وأوافقها رأيها ، ولكنني لن أتمكن من نسيان هذه الحلقة مطلقاً . فقد قلت لنفسي قبل أن أقف على المنصة لألقى المحاضرة أنني إذا استطعت أن أنجح في هذه الحلقة فسوف أحقق النجاح في أى شيء آخر . وأظنني كنت محقاً !

بعد كل حلقة كنت أعود إلى المستشفى لأطمئن على أمي . لمدة أسبوعين تاليين لم يتغير أى شيء . استمر التلوث ولم نستطع النوم جميعاً بما في ذلك أمي . إن عدم معرفتنا بما سوف يحدث هو أصعب ما في الموضوع . هل ستكون على قيد الحياة بعد ستة أشهر ؟ أم أنها لن تنجو ؟

ومازلت مستمراً في إقامة حلقاتي الدراسية في كل أنحاء استراليا مداوماً على الاتصال بأمي لاطمئن على حالتها الصحية . وبعد ثلاثة أسابيع لاحظت أنها أصبحت أكثر قوة ، وكما اعتادت أن تكون تقريباً وتذكرت نفاد صبري في مسألة شفاء أمي لأن الأمر بدا كأنه سيستغرق أعواماً حتى تتحسن قليلاً ولكن مقولة " إن عدم الصبر يتضمن عدم الثقة بالنفس " ظلت تطاردني وعرفت أنني يجب أن أثق أنها ستنجو وتشفى قريباً ، ولو تمسكت بهذا الإيمان فسوف تقل حالة نفاد الصبر التي أصابتني .

وبعد التأكيدات على أنها ستبقى في المستشفى أسبوعاً واحداً لا أكثر عادت أمي إلى المنزل بعد ثمانية أسابيع من العلاج في ليلة رأس السنة . وهي الآن في طريقها إلى الشفاء التام ، فهي تتحسن ببطء .

الدروس المستفادة

عندما أشاهد الآن أى حادث في التلفاز أتذكر كيف كنت على وشك أن أفقد أمي . وأفكر أيضاً في أسرة السائق الصغير الذى صدمها . إن الدرس الأكبر الذى تعلمته هو أنه يجب عليك استغلال كل ثانية وجعلها مفيدة . فإنك لا تعرف متى سوف تفقد أحد والديك أو أحد أفراد الأسرة أو أحد أصدقائك . فأنت بحاجة إلى استغلال الفرص باستمرار على قدر استطاعتك .

أنا أؤمن أننا جميعاً نمر باختبارات حتى نثق بأنفسنا ، وأعتقد أن حادثة أمى لم تكن موجهة لها فقط وإنما لي ولأسرتي . اعتقد أنها رسالة موجهة لكي نستجمع شتات أنفسنا ، ونعيد التركيز على ما هو مهم بالنسبة لعائلتنا .

وأكثر من أى شيء آخر فأنا أعرف أننى عندما كنت ساهراً في تلك الليالى أفكر إذا ما كانت ستموت أم لا ، فإن الرسالة التي تقول " ثق بنفسك وحقق ما تريد " كانت تحمل معنى مختلفاً تماماً .

حتى هذه اللحظة كنت أعرف مدى قوة الثقة وتحقيق الأهداف في العمل لأن هذا هو ما رأيته في بداية نهوضي بعملي الخاص . في أثناء التعرض للعقبات نشعر بالصدمة ، وقد كنت أعرف أنه يتحتم عليَّ الثقة في أنني سأنجو وأتمكن من تحقيق ما أريد .

ولكن فجأة وجدت نفسى أقف بجوار فراش أمى أشعر بالقلق وعدم الثقة لأول مرة بعد فترة طويلة منذ أن عانيت من نفس الشعور عندما كنت أكافح للنهوض بعملي . بالطبع كان الشعور باليأس وعدم القدرة على فعل أى شيء لتخفيف جراح أمى أكثر وطأة من أى معاناة في العمل . ولكني أعتقد أننى تغلبت على الشعور بالقلق وعدم ثقتي بنفسي . فقد شعرت فجأة بالأمان ! بينما كانت تعنى لي جملة " ثق بنفسك وحقق ما تريد " اجتذاب عملائي وتقدمي في عملي فقد كانت تعنى لي في هذا الوقت الثقة بأن أمى سوف تنجو وتستعيد صحتها مرة أخرى .



عندما تنوى مشاهدة الفيديو المرة القادمة قم باختيار فيلم " الطبيب " بطولة " ويليام هيرت " . إنه فيلم رائع يتناول قصة حياة طبيب ناجح وثرى يصاب بمرض السرطان ، وينتهى به الأمر في المستشفى على وشك الموت . فبدلاً من أن يكون في موقع المسئولية وجد نفسه واقعاً تحت رحمة أطباء قساة وإدارة مستشفى بيروقراطية .

في بعض الأحيان نتعرض لأزمات الحياة التي تجعلنا نعود إلى صوابنا ونفكر في أنفسنا . فحادث أمى جعلني أدرك أنه يجب تحقيق أقصى استفادة من اليوم الذى نعيشه ، وندرك

أهمية الأشياء التي نأخذها على أنها مسلمات في حياتنا . في أحلك لحظات حياتي عندما تملكني اليأس تماماً سمعت إحدى المقولات المفضلة لدى تتردد في ذهني : " الأوقات العصيبة لا تستمر إلى الأبد لكن الأقوياء يستمرون " .

إذا أردت معرفة المزيد عن ...

◆ إن العقبات أرسلت لإعدادنا	الفصل الخامس
◆ من الممكن أن يعوقك الخوف عن تحقيق النجاح	الفصل الرابع
◆ الاستمتاع بالحياة يعد شيئاً ضرورياً للغاية	الفصل السادس عشر
◆ التمسك بما تؤمن به	الفصل الثانى
◆ ما هو الأثر الذى تركته في الحياة	الفصل الثامن عشر
◆ يستطيع المعلم أن يحقق هدفه عندما يكون الطالب مستعداً	الفصل الثالث



كيفية بناء العاطفة والرغبة

إن البذرة بمجرد زرعها لا تنكمش أبداً ـ إنها تنمو فقط .

هنرى ديفيد ثورو

يتناول هذا الفصل :

- أهمية تنمية العاطفة والرغبة
- الاستفادة من النجاح في الماضى لتحقيق هدف في المستقبل
- كيف تستمتع بالاجازة دون مغادرة المدينة
- تساعدك الموسيقى على الهدوء والاسترخاء
- عليك أن تتسم بالشجاعة لكي تؤمن أن وسائل تحقيق الهدف سوف تأتي
- استخدام المشاعر للوصول إلى أهدافك

هل سبق لك ملاحظة أنك عندما قررت لأول مرة شراء سيارة جديدة ، أو منزل جديد ، أو قضاء إجازة كبيرة أنك تبدأ في الشعور بالإثارة ؟

فلنأخذ الإجازة كمثال . فدرجة الحرارة بالخارج ١٢ درجة ، وتهطل الأمطار بغزارة ؛ وأنت جالس في المنزل تشاهد أشياء تافهة في التلفاز ، وقمت بتشغيل المدفأة وارتداء ملابس ثقيلة ، وفجأة ظهر فى التلفاز مشهد في غاية الجمال والروعة وهذا المشهد هو زوجان يستمتعان بوقتهما غير مكترثين بأى شيء في إعلان عن قضاء إجازة في جزيرة هادئة . وقد رغبت دائماً في زيارة هذا الجزء من استراليا وتبدأ في التفكير " ربما استحق قضاء إجازة كهذه " وبذلك فقد تم زرع البذرة.

ويتم عرض أشياء تافهة مرة أخرى وأنت الآن تشعر بالبرد حقاً . ثم يظهر الإعلان مرة أخرى وترى الزوجين يستمتعان بهذه المناظر الخلابة . وتبدأ في التفكير بجدية في قضاء إجازة وتقرر أنك ستمر غداً على وكالة رحلات في طريق عودتك من العمل لكي تقوم بالتخطيط لقضاء إجازة . فالبذرة الآن لم يتم زرعها فقط وإنما يتم ريّهُا بانتظام .

الرغبة والعاطفة ـ استمر في رى البذور

كما يعرف المعلنون أنهم بحاجة إلى إعادة وتكرار إعلاناتهم حتى يعملوا على زيادة رغبة المستهلكين في منتجاتهم ، فأنت تحتاج إلى إعادة تذكير نفسك بأحلامك وأهدافك . **فكلما ذكرت نفسك بما تريد تحقيقه في الحياة كلما شعرت بالراحة تجاه ذلك .**

تذكر آخر مرة قمت فيها بزراعة بذرة في حديقتك . فعندما تقوم بزراعة بذرة فأنت تداوم على إمدادها بالماء الذى تحتاجه حتى تنمو وتصبح زهرة جميلة ، وسوف تنتظر نموها وازدهارها . فأنت لن تحلم بالذهاب للخارج اليوم التالي وتتوقع رؤية الزهرة كما كانت في

كيس البذور . أليس كذلك ؟ ولن تعود إلى مشتل الزهور وتطلب استعادة نقودك لأن الزهرة لم تنمُ بين عشية وضحاها !

للأسف هذا الأسلوب يتبعه كثير من الناس في التعامل مع أحلامهم وأهدافهم . لقد قاموا بتجربة طرق مختلفة لتحقيق ما يريدون في أسرع وقت مثل المقامرة ببطاقات اليانصيب والمقامرة على الخيول . ويقضون وقتهم في ملاحقة الأشخاص الذين حققوا الثراء بشكل سريع ، والذين يراوغونهم ويتهربون منهم دائماً . فمن السهل جداً أن تبدأ فى عمل شيء ما ، وتتعجب بعد فترة لأنك لم تعد تشعر بالحماس كما يجب ، وأن رغبتك لم تعد كما كانت وتشعر بفراغ داخلي . ولكى تشعل الرغبة والعاطفة يتحتم عليك تنميتها بانتظام ، وسوف ترى النتائج المثمرة بعد فترة قصيرة .

تستطيع عمل ذلك عن طريق شيء واحد فقط وهو التدريب العقلي أو التصور الذهني وهو أسلوب قوى ومؤثر يمكن أن يساعدك فى الاحتفاظ بتركيزك أثناء رحلة تغييرك لذاتك .وكما تعرف الآن أن كيفية رؤيتك لذاتك هي العامل المحدد الذى يقرر ما إذا كنت تستطيع تحقيق ما تصبو إليه أم لا . فأمامك خياران عندما تحاول تغيير شعورك بذاتك . فيمكنك أن تجلس وتنتظر أن يطرق الحظ بابك ، ويعمل على وضع الأمور في نصابها الصحيح ، أو تقوم بالتحكم في حياتك باستخدام أساليب مثل التدريب العقلي الذى يؤكد إيمانك بأنك تستطيع تحقيق أهدافك .

التدريب العقلي ـ سبع نصائح بسيطة

النصيحة الأولى ـ تحقيق نجاح في الماضى

هل تذكر لحظة فوزك في المهرجان الرياضي في المدرسة ؟ كيف شعرت عندما منحت جائزة لحصولك على المركز الأول ؟ وماذا عن يوم زفافك ؟ هل شعرت بسعادة غامرة ؟ يمكنك استخدام مثل هذه الأحداث الرائعة لكي تضفى السعادة والنجاح على حياتك . يدرك نجوم الرياضة تأثير استرجاع الفوز الأخير ، أو تحقيق نجاح في الشعور بالفخر والاعتزاز بالنفس . فهم يقومون باسترجاع شعورهم عندما تم الاحتفال بهم من قبل الجماهير ، ويعملون على إحياء شعورهم وهم يحملون كأس البطولة ويطوفون به حول ساحة الألعاب .

هل يمكنك التفكير الآن في أى أحداث ماضية تجعلك تشعر بالفخر ؟ يعد ذلك أداة فعالة تؤكد لك أهمية نجاحات الماضى .

النصيحة الثانية ـ تخيل أنك قمت بقضاء إجازة

إن الأشخاص الناجحين يعرفون أن أحد أهم الأساليب التي تساعدك على الفوز والنجاح في الحياة هو الحصول على أفضل ما في الأشياء . فعندما يسير كل شيء من حولك بسرعة فسيكون شيئاً رائعاً أن تعرف أنه يمكنك قضاء إجازة في أى وقت تريده . نعم في أى وقت !

امنح نفسك بعض الوقت للتفكير في مكان قضاء إجازتك . تذكر المشهد المفضل لديك وتخيله في عقلك . في حالتي عندما أشعر بالإحباط أو التوتر أسافر إلى " ألاسكا " التي سبق وقضيت بها إجازتي منذ عدة سنوات . عندما أقوم باسترجاع المناظر الطبيعية الخلابة وأتصورها في عقلي أشعر أن التوتر قد زال وأنني أصبحت في أحسن حال .

النصيحة الثالثة ـ تساعدك الموسيقى على الهدوء والاسترخاء

إن ذلك من أكثر الطرق هدوءاً والذى يساعدك على الاسترخاء وتحقيق حالة من الهدوء . فعندما تستمع إلى الموسيقى تحصل على حالة من الصفاء الذهني . تضعك الموسيقى المرتفعة في حالة عالية من الاستعداد بينما تبطئ الموسيقى الهادئة من طريقة تفكيرك وتسمح لك بالتركيز على الأصوات التي تستمع إليها .

قم بتجربة سماع الموسيقى " البيئية " مثل أصوات هطول المطر أو صوت المحيط . فعندما تركز على أصوات الطيور أو صوت تلاطم الأمواج فسوف يهدأ عقلك وتخفف عنك الضغوط . يدرك الناجحون أنهم عندما يحررون عقلهم من الضغوط فسوف يمهدون الطريق لاجتذاب المزيد من الفرص الجديدة .

النصيحة الرابعة ـ أهمية الإيمان بأن الوسائل سوف تأتي

إن إحدى أهم الخطوات لتحقيق حالة من الهدوء والاسترخاء ، والتى ينتج عنها حالة عقلية أكثر إنتاجاً ـ هي الإيمان بأن الوسائل التي تساعدك على تحقيق أهدافك سوف تأتي في الوقت المناسب . إنه التحرر من القلق والخوف (انظر الفصل الثاني عشر) . إنه وضع الأهداف والتحرر من التفكير الذى يدفع إلى الشعور بالقلق مثل " كيف سأتمكن من تحقيق ذلك ؟ " . فعندما تؤمن بهذا المعتقد سوف يؤتى ثماره . فلا تقول " سوف أقدم على فعل هذا " ثم تحاول الوصول إليه وأنت تشعر بعدم الثقة والتشكك . يجب عليك أن تؤمن أنك سوف تهتدى إلى الطريق الصحيح لتحقيق أحلامك . فأنت تحتاج إلى **الثقة بالنفس** .

النصيحة الخامسة ـ يجعلك التكرار أكثر هدوءاً

إن الـ " مانترا " من أهم أساليب التأمل والتفكير . ما هي الـ " مانترا ؟ " منتهى البساطة هي إعادة لصوتك مرات عديدة . فعندما تقوم بتكرار الصوت أكثر من مرة ستجد نفسك تحررت من القلق ، وبدأت في التركيز على الصوت فقط .

يمكنك استخدام هذا الشكل من التأمل في إضفاء شعور أو حالة عقلية معينة تساعدك على الإنجاز والتقدم في الحياة . بعض الناس يكررون كلمة " هدوء هدوء هدوء " حتى يستغرقون في النوم . وهناك رجل أعمال أعرفه ظل يردد كلمة " ثراء ثراء ثراء " حتى يستغرق في النوم ، لمدة عشرين عاماً . إن الأمر متروك لك في أن تختار الكلمة التي تريدها ، ولكن تذكر أنك ستظل تشعر بتأثيرها إذا ظللت تكررها .

النصيحة السادسة ـ الشعور هو الإيمان

يعد هذا أسلوباً رائعاً تستخدم فيه كل حواسك . فإذا كنت ترغب في شراء شيء ما ، على سبيل المثال ؛ منزل أو سيارة جرب أن تراها أو تلمسها أو حتى تستنشق رائحتها وسوف تجد أنه أصبح من السهل أن تحقق رغبتك .

إن " آرثر " لم يكن يجيد ادخار المال حتى اكتشف هذه الطريقة . فقد كان يرغب في شراء سيارة ولكي يعد نفسه لذلك قام بزيارة شركات سيارات كثيرة خلال عطلات نهاية الأسبوع . فقد كان يجلس خلف عجلة القيادة ويستنشق رائحة السيارة الجديدة ، وجعل حواسه تتوافق مع هذه التجربة التي أصبح يكررها بانتظام . وقد أخبرني " آرثر " أنه الآن أصبح أكثر قرباً من تحقيق هدفه ألا وهو امتلاك السيارة الجديدة أكثر من أى وقت مضى ، وأنه مندهش لأن زياراته المستمرة للبائعين جعلته أكثر تركيزاً على هدفه .

ما هو الشيء الذى تجد صعوبة في تحقيقه ؟ استخدم هذه الطريقة وستتولى حواسك الأمر.

النصيحة السابعة ـ عليك أن تشعر بالشعور

" عليك أن تشعر بالشعور " إنها جملة تبدو غريبة عندما تنظر إلى كلماتها ، ولكنها في حقيقة الأمر طريقة رائعة لاجتذاب صفة مرغوب فيها ، أو للحصول على شيء تريده في حياتك . إن الفكرة هي أن تتخيل أنك تمتلك الشيء الذى تريده بالفعل . كيف سيكون شعورك وقتها ؟ ما هي الأحاسيس التي ستتواجد داخلك ؟

اجلس في مكان هادئ في المنزل لمدة عشرين دقيقة ، وتظاهر أنك تمتلك الشيء أو الحالة أو الشعور الذى تريده . وتذكر أن العقل الباطن لا يستطيع التمييز بين الحقيقة والخيال ، لذلك كلما ركزت على الأحاسيس الإيجابية كلما أصبحت أكثر نجاحاً في اجتذاب الأشياء التي ترغب فيها .

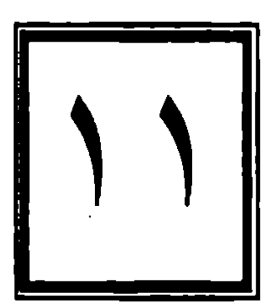
◆◆◆

يقال دائماً إن الوظيفة الأساسية للجسد هي حمله للعقل ! كلما قرأت عن قوة العقل كلما أدركت أن لدينا الكثير لكي نمنحه . فالكثير من الناس يبحثون عن حلول من الخارج لتساعدهم فى التغلب على التحديات ، بينما في كثير من الأحيان تكون الإجابات متواجدة داخل عقولنا .

لا ترتكب خطأ السعى وراء الحلول السريعة . فلا تنفق أموالك في البحث عن إصلاحات وحلول سريعة ـ فلا يوجد شيء مثل ذلك . بدلاً من ذلك قم بزراعة بذرة رغبتك في الحصول على ما تريده في المستقبل ، واعمل على تنميتها بالقدر الكافي من تقدير الذات . وسوف تحقق ما تصبو إليه . امنح نفسك القليل من الوقت الهادئ لكي تجرب إحدى هذه النصائح التي تضمنها هذا الفصل . وسوف ترى النتائج .

إذا أردت معرفة المزيد عن ...

◆ ثق بنفسك حتى تستطيع تحقيق أهدافك	الفصل الأول
◆ الارتقاء بآمالك ومستواك في الحياة	الفصل الثاني
◆ لا تجعل الأشخاص السلبيين يعوقونك عن تحقيق نجاحك	الفصل السادس
◆ التحرر من " القديم " لكي تستطيع استقبال " الجديد "	الفصل الثاني عشر
◆ حب الناس يمهد لك طريق النجاح	الفصل الخامس عشر
◆ فكر فيما سيقال عنك بعد وفاتك	الفصل الثامن عشر
◆ استخدام العقبات لبناء العاطفة والرغبة	الفصل الخامس
◆ الصلة بين العاطفة وبين الإقدام على المخاطرة	الفصل الرابع
◆ الاستمتاع بكل لحظة في الحياة	الفصل السادس عشر



الرغبة في إنقاص الوزن

تتحدد شخصياتنا بما نقوم بعمله باستمرار .

أرسطو

يتناول هذا الفصل :

- يجب أن ترغب في أن تكون بصحة جيدة
- تغيير نظامك الغذائي لكي تستطيع خفض وزنك
- ممارسة الرياضة ـ الحلقة المفقودة في حياة معظم الأشخاص
- كيف تستقطع وقتاً عندما تكون مشغولاً للغاية
- التخلص من الشعور بالاكتفاء
- الفواكه والخضروات والصحة الجيدة ـ إن الأمر بهذه البساطة
- شرب الماء يساعد في خفض الوزن
- يجب الإقلاع عن تناول الشاى والقهوة
- يمكنك الاعتقاد أنك أصبحت نحيفاً ... إذا رغبت في ذلك

" من فضلكم قوموا بالترحيب بأشهر كاتب حماسي في استراليا بول حنا ! " بهذه الكلمات تم تقديمي في شهر مايو عام ١٩٩٧م في برنامج " *ميدداى* " مع " *كيرى - آن كينيرلي* " . وقد حدث لي شيء مدهش في هذا العرض . **لقد شاهدت نفسي .**

نعم هذا صحيح ، لقد شاهدت نفسي .

ومع الارتباطات التليفزيونية والمقابلات الإذاعية التي تم حجزها الواحدة تلو الأخرى أراد الناشرون التأكد من أنهم يستغلون كل لحظة لتسويق الكتاب . وأنا أردت ذلك أيضاً بصرف النظر عن الناشرين ـ فقد كانت مسألة مصيرية بالنسبة لي إما النجاح أو الفشل . ويجب أن أحقق النجاح ، وبعد أسبوعين من المقابلات في وسائل الإعلام المرئية والمقروءة ذهبت لتناول العشاء في منزل أحد اصدقائي لكي أنعم ببعض الاسترخاء ، وفي أثناء العشاء قال أحد الجالسين إنهم شاهدوني في البرنامج . ولم أكن قد رأيته وكذلك باقي الضيوف ، ولكن صديقي قد قام هذا البرنامج ـ لذلك قام بتشغيله بعد العشاء لكي نشاهده . عندما رأيت نفسي لم أستطع تصديق عيناى لقد كنت سميناً للغاية . فبعد قضائي ١٢ شهراً في الكتابة تركت وزني يزداد وأهملت مظهرى . وكان يقال إن التلفاز يزيد ستة كيلو جرامات إلى الوزن الحقيقي للأشخاص ـ لكن إنس ذلك الأمر . لقد كان وزني زائداً بالفعل ولم يعجبني ما رأيته .

وقد عرفت أنه بالإضافة إلى زيادة وزني فقد فقدت الكثير من طاقتي . فمع النجاح الكبير لكتابي ، وزيادة الطلب على حلقات التحدث التي أقيمها ؛ فقد كنت في مفترق الطرق في حياتى. فقررت أن أبدأ في الاهتمام بنفسي بصورة أكبر على كل من المستوى الجسدى والذهني.

الالتزام بإنقاص وزني ١٨ كيلو جرام قبل ليلة رأس السنة

بعد انتهاء جولة تسويق الكتاب بدأت في التركيز على أسلوب حياتي . ما الذى أتناوله من الأطعمة ؟ هل أمارس التمرينات الرياضية ؟ ما هو قدر الماء الذى أشربه كل يوم ؟ فقمت بوضع هدف لنفسى بأن أقوم بإنقاص وزني ١٨ كيلو جرام قبل ليلة رأس السنة . وكان هذا تحدياً كبيراً . فإذا كنت أنوى إنقاص كل هذا الوزن فيجب عليّ استغلال كل أسبوع في السبعة أشهر المتبقية .

أول شيء قمت بعمله هو قراءة كل كتاب يتناول موضوع النظام الغذائي وأسلوب الحياة . فقد أردت التعرف على الأشياء غير المفيدة في حياتي والتي يتحتم عليّ التخلص منها . والشيء الثاني هو الالتزام بممارسة الرياضة بشكل يومي .

أريد أن أشركك في الدروس التي تعلمتها من تجربتي في إنقاص وزني . لقد كان تحدياً في إزالة العقبات التي أمامي ، وساعدني ذلك على الارتقاء بجسدى إلى مستوى صحي أفضل لم أشعر به مطلقاً في حياتي .

تغيير نظامي الغذائي

إن أغلب جلساتي الاستشارية تعقد في المطاعم إما قبل أو بعد أو أثناء تناول الطعام ، وقد اعتقدت أنه يجب عليّ أن أتوقف عن عملي قليلاً حتى أستطيع إنقاص وزني . أعنى كيف يمكنني إنقاص وزني وأنا أتناول طعامي بالخارج بهذه الكثرة ؟

من بين كل الكتب التي قمت بقراءتها أعجبني كتيب صغير من أكثر الكتب سهولة وواقعية بعنوان " *الأكثر ملاءمة للحياة* " ألفه " هارفي " و " مارلين دايموند " . وقد قمت بشراء هذا الكتاب الرائع منذ عامين وأتذكر قراءتي له خلال رحلة طيران ، ولكن لسبب ما لم أنشغل بالتحدى أو أهتم به . وبعد إصدار كتاب " يمكنك أن تفعل ذلك ! " سمعت هذه الكلمات الرائعة " يجب أن تعرف متى تتوقف ! " أتمنى دائماً أن يستفيد قرائى بشيء واحد على الأقل من كتبى - مجرد نصيحة واحدة للعمل بها في المنزل أو الحياة العملية ، وأن يكون الكتاب يستحق القراءة . لقد تعلمت الكثير من الأشياء من كتب النظام الغذائي وأسلوب الحياة التي قرأتها ، وكانت هذه الأشياء سهلة فاستطعت تطبيقها على أسلوب حياتي غير المستقر وتمكنت من إنقاص وزني . يجب أن أنوه هنا أنه بينما توافقت معى هذه النصائح والأساليب ومع أسلوب حياتي إلا أن كل شخص مختلف عن الآخر . فإذا لم تثمر أى طريقة عن نتائج مرضية فعليك أن تتابع قراءة المزيد حتى تجد الكتاب الذى يناسب أسلوب حياتك ويتوافق

معه . وتذكر دائماً استشارة طبيبك قبل البدء في تطبيق أى نظام غذائي ، أو برنامج للتمرينات الرياضية حتى تتأكد من توافقه معك ومن أنه سيأتي بنتائج طيبة .

١ ـ قم بتناول الفواكه فقط قبل وقت الظهيرة .

تعد هذه هي النقطة الأهم والأسهل في الالتزام بها وتطبيقها . لقد شعرت بالتغيرات الرائعة التي طرأت على جسدى بعد تطبيق ذلك مباشرة . والشيء المفزع أننى كلما تذكرت الثلاثة أعوام الماضية اكتشف أننى لم أكن أتناول الفواكه في نظامي الغذائي مطلقاً !

لا يوجد أعذار لمثل ذلك التصرف . فكل فندق أقمت فيه منذ تطبيقي لأسلوب حياتي الجديد قام بتلبية مطالبي واحتياجاتي . فلديهم أحسن الوجبات المكونة من الخضروات والفواكه التي يمكنك الحصول عليها ـ فهي طازجة جداً . ولكن عليك فعل شيء واحد فقط ـ أن تقوم بطلبها منهم !

٢ ـ تشكيل الطعام اللائق .

هذه النقطة رائعة حقاً . فتشكيل الطعام قائم على مبدأ وهو أن تناول التشكيلات الصحيحة من الأطعمة يساعد على الهضم بصورة أفضل ، ويعمل على تحسين مستويات الصحة والطاقة . عندما قرأت عن ذلك لأول مرة تساءلت " كيف لا نتعلم في المدرسة شيئاً في غاية الأهمية كهذا ؟ " إليك بعض الدلائل والمؤشرات القليلة التي ساعدتني كثيراً .

- عندما تتناول أطعمة لا تتناسب في تشكيلها مع بعضها البعض فأنت بذلك تجبر جسدك على بذل جهد كبير في تصنيف كل منهم على حدة حتى يحقق الاستفادة منهم ، وهو ما يتطلب طاقة كبيرة كان يمكنك استغلالها في فعل أشياء أخرى . وبسرعة تصبح في غاية الإرهاق والعصبية والاضطراب .

من المهم أن تعرف ذلك لأن **حجر الزاوية في أى برنامج لإنقاص الوزن هو الطاقة** ، فبعض الأطعمة لا يجب تناولها مع بعضها البعض وهي البيض والخبز المحمص ـ الجبن والخبز العادى ـ حبوب الإفطار واللبن ـ الدجاج والعجائن .

- قلل من اللحوم ومنتجات الألبان في وجباتك . وهذه نقطة مهمة لأنه على الرغم من أننى كنت نباتياً لمدة خمس سنوات ، وكنت أتناول القليل من منتجات الألبان ؛ إلا أن وزني

تزايد . وهذا يوضح نقطة ضرورية ألا وهي ليس المهم الكمية التي تتناولها ولكن ما تتناوله هو ما يهم حقاً .

- يجب تناول الفواكه والمعدة خاوية .
- انتظر ساعتين على الأقل بعد تناولك الفواكه قبل تناول أى شيء آخر . والعكس صحيح أيضاً : لا تتناول الفواكه إلا بعد مرور ساعتين من تناولك آخر وجبة .
- قم بشراء آلة عصر الفواكه . أنا أمتلك واحدة لكنها ظلت دون استخدام فترة طويلة حتى اكتشفت أنه يمكنني عمل عصائر فواكه رائعة لكى أتناولها أثناء فترات الجوع الطويلة التي أمضيتها أحياناً في كتابة هذا الكتاب !

تحقيق أقصى استفادة من ممارسة التمرينات الرياضية

بعد نجاحي في إنقاص وزني أكثر من ستة كيلو جرامات عن طريق تطبيق نظام غذائي جديد سألت نفسى " كيف أعمل على إنقاص المزيد ؟ "

في ذلك الوقت كنت أقيم حلقات تحدث في " كولوم " على ساحل " صن شاين " وقررت أن أستمتع بالإجازة لبضعة أيام . وقمت بزيارة متجر الكتب المحلي ، وبعد محادثة مع المالك قررت شراء الكتاب الذى سيساعدني على الارتقاء إلى المستوى التالي من إنقاص الوزن والحصول على صحة جيدة . فقد اكتشفت كتاب " *دليل جاتباستر للحصول على وزن مثالى* " والذى قام بتأليفه كل من " روز مارى ستاتون " و " جارى إيجر " وقد كان معظم الناس سمعوا عن النجاح الذى حققه برنامج " جاتباستر ".

لقد وجدت في هذا الكتاب الكثير من الأفكار الجيدة ، ولكن ما أثار انتباهي هو الصلة بين رياضة المشى وبين التمتع بصحة جيدة ، فلو أنك مثلى فمن المحتمل أن تكون سمعت منذ أعوام عن الحاجة لممارسة أى شكل من التمرينات الرياضية ثلاث مرات أسبوعياً لمدة عشرين دقيقة على الأقل . قبل أسبوعين من ذهابي إلى " كولوم " بدأت في ممارسة رياضة المشي لمدة خمس عشرة دقيقة كل صباح . أعرف أن ذلك يبدو قليلاً ولكني اندهشت من أنني بدأت أشعر بالتحسن بقليل من الجهد .

لقد أوضح كتاب " دليل جاتباستر للحصول على وزن مثالي " حقيقة أنه **من الممكن أن تمارس الرياضة للحصول على اللياقة أو التخلص من البدانة** . وهذا يفسر فشلي في إنقاص وزني خلال العامين الماضيين بالرغم من تطبيقي برنامجاً لاكتساب اللياقة . فقد أدركت منذ عامين أن وزني بدأ في التزايد . لذلك قررت العمل مع مدرب شخصي . أعلم أن هذا يبدو مثل الأفلام السينمائية لكني رغبت في استعادة مستويات طاقتي كما كانت منذ خمس سنوات -

وبعد تعاوني مع المدرب لمدة ستة أشهر ، وممارسة المشى على الجهاز الإلكتروني للمشى كل يوم لاحظت أن وزني ينقص بدرجة قليلة جداً .

وبعد ذلك قام رجل صناعة من " كوالا لامبور " بالاتصال بمدربي للاتفاق معه على العيش هناك ، وإنشاء قاعة ألعاب رياضية خاصة بهم . وقبل أن يغادر مدربي ترك لي أسماء بعض زملائه الذين لا يقلون عنه مهارة وكفاءة ، ولكن بعد تحقيقي لهذه النتائج القليلة بعد ستة أشهر من التدريبات الشاقة قررت أن أترك هذا الأمر وأحاول أن أفعله بمفردى دون مساعدة . حسناً ، مر عامان ووزني آخذ في الازدياد ـ وهو ما جعلني أقوم بعمل وقفة مع نفسي .

وعندما قرأت عن اللياقة والبدانة أصبح الأمر واضحاً أمامي . فقد كنت أحاول إنقاص وزني ، وأتخلص من البدانة لكن ما كنت أفعله حقاً هو ممارسة الرياضة لكي أحصل على اللياقة . مع أنني أؤمن أن اللياقة شيء في غاية الأهمية ؛ إلا أن ما أريده حقاً هو إنقاص وزني. وفي نهاية الأمر ، بعد أن تفقد ستة كيلو جرامات من وزنك تستطيع أن تصل إلى اللياقة بسهولة وبسرعة . أليس كذلك ؟

المشى لمسافة ثمانية كيلو مترات كل صباح ـ لا مزيد من الأعذار

بعد عودتي من " كولوم " قررت أن أبدأ في زيادة وقت ممارستي لرياضة المشى . وتدريجياً بدأت بالمشى لمدة من خمس عشرة دقيقة إلى عشرين دقيقة إلى نصف ساعة ثم ساعة إلا ربع ثم وصلت إلى ساعة . الآن أمارس رياضة المشى لمدة ساعة وست عشرة دقيقة بالضبط ، وهو ما يسمح لي بالمشى لمسافة ثمانية كيلو مترات كل صباح .

لا أستطيع أن أصف لك مدى سعادتي بعد عودتي كل صباح من ممارسة رياضة المشى ، ليس فقط لمساعدتي على إنقاص وزني ؛ ولكن لأن رياضة المشى أثرت بشكل إيجابي وجيد في مجال عملي في التحدث أيضاً . فقد لاحظت أنـي أفقد طاقتي على مدار السنين ، ولكن استعادتي لكل مستويات طاقتي وأكثر بمعدل ٥٠٪ أيضاً كان شيئاً رائعاً حقاً . فقد حققت هدفي بدون الاستعانة بمدرب شخصى ، أو بذل الجهود في قاعة الألعاب الرياضية . كل ما فعلته هو المشى وسط الأشجار والطيور الجميلة التي طالما نظرت لها على أنها شيء مسلم به .

الشيء المدهش حقاً هو : أنني أستطيع تناول أى طعام بدون زيادة وزنى . وذلك لمواظبتي على ممارسة المشى كل صباح دون الاهتمام بالأحوال الجوية أو أى ظروف أخرى . فأصبحت أتناول طعامي بشهية أكبر ، ووصلت طاقتي إلى أعلى المستويات . فقد كنت أعتقد أن حلقاتي الدراسية تسير بشكل جيد قبل أن أقوم بإنقاص وزني ، ولكنني الآن أشعر بالدهشة لإدراكي

أنني أستطيع بذل كل هذا الجهد ، ومنح كل هذه الطاقات في عملي . فأنا الآن قادر على الاتصال بعملائي وجمهوري بأسلوب أفضل ومستوى أعلى لم أصل إليه من قبل في حياتي .

لا يتوفر لدى الوقت الكافي ـ فأنا منشغل بدرجة كبيرة

كم مرة قمت باستخدام جملة " أنا منشغل جداً " أو " أنت لا تستطيع فهم أسلوب حياتي فأنا لا أجد أى وقت لكي أمارس الرياضة " لقد قمت باستخدام هاتين الجملتين وغيرهما أيضاً ولكن الحد الفاصل هو : هل تريد إنقاص وزنك أم لا ؟ إذا كانت الإجابة " نعم " فمن الممكن أن تساعدك النصائح القليلة التالية ، فقد ساعدتني بدرجة كبيرة في طريقي للوصول إلى صحة جيدة .

النصيحة الأولى ـ الاستيقاظ مبكراً

اسأل أى شخص قام بتأليف كتاب ، وسوف يخبرك أن أفضل وقت للكتابة هو الساعات الأولى من الصباح ، حيث تتمتع فيها بحالة من الصفاء الذهني بعد استمتاعك بنوم عميق لتستيقظ أكثر تركيزاً واستعداداً للعمل بحماس . عند تأليفي لأول كتابين أدركت أنه يتحتم عليَّ إيجاد وقت إضافي في أسلوب حياتي المحموم لكي أتمكن من الإيفاء بالتزاماتي تجاه دار " بينجوين " للنشر ، لذلك قررت أن أحاول الاستيقاظ مبكراً . فقد كانت مسألة تأقلم واعتياد في البداية ثم سار الأمر بشكل جيد بعد ذلك . لقد وجدت نفسى أخلد إلى النوم الساعة التاسعة والنصف مساءاً واستيقظ بين الرابعة والخامسة صباحاً وذلك يعتمد على جدول أعمالي .

فكما يتأقلم جسدك عندما تسافر عبر المحيطات إلى منطقة زمنية أخرى فسوف يتأقلم ويعتاد على الاستيقاظ مبكراً إذا استيقظت ساعة مبكراً كل يوم . لو جعلت منها عادة فسوف يقوم جسدك بعملية تعويض بطريقة ما حتى يمنحك الطاقة التي تكفيك طوال اليوم . ولكي تستعيد الطاقة التي فقدتها أثناء استيقاظك ساعة مبكراً ، فسوف يبدأ جسدك في الشعور بالتعب والارهاق ساعة مبكراً في المساء . بعد أسبوع ستجد معدلات نومك تتوافق مع نظامك الجديد . عندما اكتشفت مدى سهولة إيجاد ساعات إضافية للكتابة فكرت " لماذا لا أفعل نفس الشيء مع صحتى ؟ " إذا كنت أستطيع الاستيقاظ مبكراً لكي أتمكن من الكتابة فلماذا لا أستغل هذه العادة وأمارس رياضة المشى لمدة ساعة ونصف كل صباح ؟ وفي النهاية فإن صحتى أكثر أهمية بالطبع من تأليف كتاب .

النصيحة الثانية ـ التحرر من الشعور بالاكتفاء

دعني أطلعك على طريقة سير الأحداث . لقد قررت أن تبدأ في تناول الفواكه فقط قبل وقت الظهيرة ، وعندما تعرف أنها فرصة سهلة للتخلص من الوزن الزائد فسوف يقوم جسدك ببذل الكثير من الجهد لكي يتخلص منه على قدر استطاعته . وسوف تلاحظ إنقاص وزنك بصورة كبيرة خلال أسبوعين .

لكن بعد أسبوعين تقريباً سيلحظ جسدك أنك تخلصت من عاداتك السيئة في تناول الطعام وأنك التزمت بأسلوب حياة صحي لذلك سيعمل على إنقاص وزنك تدريجياً . وفي نهاية الأمر فإن هذه العملية لن تحدث بين عشية وضحاها . لقد لاحظت ذلك عندما قمت بإنقاص المرحلة الأولى من وزني حيث شعرت بالاكتفاء وتوقفت عن إنقاص المزيد .

والآن حان الوقت لكي تجعل تمريناتك الرياضية غير فعالة . لكن لماذا تفعل ذلك ؟ فأنا مثلك تماماً اعتقدت أنه يجب عليَّ القيام بتمارين فعالة لكى أستطيع إنقاص وزني . ولكن عندما قرأت المزيد في هذا الموضوع اكتشفت أن جسدك يرغب في الشعور بالتحدى . فهو يرغب في الكفاح باستمرار من أجل التحسن والتقدم وإلا سيشعر بالاكتفاء . وتساهم التدريبات " غير الفعالة " في ذلك بدرجة كبيرة لأن الجسد يحتاج إلى تحدٍّ جديد في هذه المرحلة .

لكي يستعيد جسدك حالته السابقة تحتاج أن تحسن من برنامجك الرياضي . عندما بدأت ممارسة رياضة المشى قمت بزيادة المسافة تدريجياً . ولكن عندما وصلت إلى ثمانية كيلو مترات كل صباح بحثت عن طريق جديد لكي أحدث فرقاً . فأحياناً أقوم بتغيير الطريق الذى أمشى فيه ، وأحياناً أقوم بتغيير نوع الفواكه التى أتناولها في الصباح ، وفي أوقات أخرى أقوم بتغيير العصائر التي أشربها .

النصيحة الثالثة ـ قم بتغيير المكان الذى تمارس فيه رياضة المشي

طُلب مني التحدث عدة مرات في مؤتمر " بورت دوجلاس " الشهير والذى يقع شمال " كوينزلاند " وفي خلال زيارتي الأخيرة قررت أن أمارس رياضة المشى على شاطئ " فوُرمايل " .

وقد كنت أستيقظ كل صباح في الساعة الرابعة صباحاً وأستمتع بالسير على أحد أجمل وأروع شواطئ العالم . وأتوقف عندما تشرق الشمس وتعكس أشعتها على المياه في تمام الساعة الخامسة والنصف صباحاً . فأنت تعتقد أنه يمكنك المشى طوال اليوم فهو يبدو شيئاً في غاية السهولة . ولكن دعني أخبرك أن جسدك سيشعر بصدمة هائلة عندما تسير عارى القدمين على

الرمال بعد أن اعتدت على السير بالأحذية الرياضية على الطرق الممهدة . ولكني استمتعت بالتغيير حقاً !

وبمجرد عودتي إلى " سيدني " قررت الذهاب إلى الشاطئ مرة كل أسبوع ، والسير ثمانية كيلو مترات على الرمال ، ومشاهدة شروق الشمس في هذا الوقت الرائع من الصباح . إذا لم تكن تسكن بالقرب من الشاطئ عليك أن تذهب إلى أى حديقة أو منتزه . فتغيير مكان ممارسة الرياضة يحدث فرقاً هائلاً .

النصيحة الرابعة ـ حدد أيام تتناول فيها الفواكه والعصائر فقط

هذه النصيحة تضمنها كتاب " الأكثر ملاءمة للحياة " . لو أردت حقاً أن تشعر بالرشاقة والحيوية فأطلق لنفسك العنان في تناول الفواكه والعصائر لمدة أيام محددة . إذا فعلت ذلك لمدة يوم واحد فسوف تجد جسدك يشتهى الفواكه أو العصائر أو الاثنين معاً في اليوم التالي . وسيبدأ في التخلص تدريجياً من المواد الضارة والملوثة التى اكتسبها على مدار السنوات .

اعتقد أن تخصيص مثل هذه الأيام شيء ضرورى على الأقل مرة كل شهر . لا تقوم بتجربة هذا اليوم لأول مرة في وسط أسبوع محموم وملئ بالعمل . جرب ذلك يوم إجازتك عندما تكون جالساً في استرخاء تقرأ الصحف والمجلات .

النصيحة الخامسة ـ تناول كميات كبيرة من الماء

بطبيعة عملي كمتحدث أميل إلى شرب الكثير من الماء لأنني أقوم بإلقاء محاضرات بشكل يومي وأحتاج أن أحافظ على نقاء صوتي . فأجد نفسي أتناول كوب الماء تلو الآخر ليساعدني على الشعور بالقوة والانتعاش دون الاهتمام بمدة الحلقة . قبل قراءتي في هذا الموضوع لم أكن مدركاً لفائدة الماء وتأثيرها الإيجابي على حياتي الخاصة بعيداً عن العمل .

يساعد الماء على إبعاد المواد الضارة وغير النقية التي تكونت في الجسد وذلك بمساعدة الكبد والأمعاء على التخلص منهم وإبعادهم خارج الجسد . فأى نقص في هذا السائل البسيط ذى التأثير القوى يسبب مشاكل صحية مثل الإمساك والخمول . من الممكن أن تتشكك في أن شيئاً بسيطاً مثل شرب الماء من الممكن أن يعمل على تحسين صحتك إلى هذه الدرجة ولكن فكر في ذلك : يغطى الماء ٧٠٪ من هذا الكوكب ، وأكثر من ٨٠ ٪ من جسم الإنسان مكون من الماء . أعتقد أن هناك رسالة في ذلك !

فأنا الآن أشرب من ثماني إلى عشرة أكواب ماء على الأقل في اليوم ـ ولا يبدو ذلك كمية كبيرة إذا وضعنا في اعتبارنا أصغر زجاجة مياة معدنية والتي تتوفر في جميع المتاجر هذه الأيام . عندما تعقد العزم تناول كوبين من الماء على الأقل كل صباح ، وثلاثة قرب وقت الغداء ، وثلاثة أخرى في الفترة بين تناول الغداء وعودتك من العمل في المساء . إنه أمر في غاية البساطة !

النصيحة السادسة ـ ابتعد عن تناول القهوة

اسأل أى شخص يعرفني وسوف يخبرك أننى اعتدت أن أعشق القهوة . فقد كنت أتناولها دون تفكير مثلها مثل أى عادة أخرى . لكنني أقلعت عنها بعد اكتشافي أن مادة الكافيين لها تأثير سئ على الإنسان . فمادة الكافيين تعمل على إثارة كل من جهازك العصبي وشهيتك كذلك . فإذا كنت ترغب في أسلوب حياة أكثر هدوءاً وصحة بدرجة كافية فيجب أن تبتعد عن تناول القهوة . لا تقوم بذلك فجأة ولكن اعمل على التخلص من العادة بشكل تدريجى وستجد ذلك أكثر سهولة .

وقد اكتشفت أننى لا أفتقد القهوة بالتحديد ولكنني أشعر بالرغبة في تناول أى مشروب . ولذلك احتجت أن أبحث عن بديل للقهوة وقمت باختيار الشاى المحلى بالنعناع لأننى تذكرت أننى قرأت أنه دواء عشبي طبيعي مدر للبول . وهذا يعنى أنه يساعد الجسم على التخلص من الموارد الضارة والملوثة بسرعة . ومن ناحية أخرى تعد القهوة ـ والأهم من ذلك الكافيين ـ مقوياً للأعصاب وفاتح للشهية . والآن عندما يتم سؤالي عن مشروبي المفضل بعد تناول الوجبة أجيب دائماً إنه الشاى المحلى بالنعناع .

النصيحة السابعة ـ كن واعياً لتقاليد العائلة

ما هي المعتقدات التي اكتسبتها في المنزل عن تناول الطعام ؟ هل تطالب دائماً بأن تأكل كل ما يوجد أمامك في الطبق ؟ لو كان الأمر كذلك هل تتخيل مدى الضغط الذى تعانيه في كل مرة تتناول فيها الطعام في المطعم لكي تنهى ما هو موجود أمامك ؟

فلم تهتم عائلتي مطلقاً بممارسة الرياضة لأن معظم أخوتي وأخواتي كانوا يعانون من البدانة . إن المعتقدات التي تفرضها علينا الأسرة هي التي تقيدنا وتجعلنا نتناول الطعام تحت ضغط شديد . فالمعيشة فوق متجر للبقالة في الضواحي الغربية لـ " سيدني " كما كنا نسكن تمكنك من تخيل الوضع بعد عودتنا من المدرسة ومرورنا على متجر ملئ بالمأكولات

والمشروبات . إذا أردنا أي شيء بعد ساعات فلا توجد مشكلة ، كل ما علينا فعله هو النزول إلى أسفل واختيار الأشياء التي نريدها . ياله من أسلوب حياة غير صحي بالمرة ! أعتقد أنه كان من الممكن أن يتسبب في موتي قبل بلوغي أربعين عاماً . فقد توفى والدى وهو يبلغ من العمر اثنين وخمسين عاماً ، لذلك عندما نظرت بجدية إلى عادات تناول الطعام أدركت أنه يتحتم عليّ تغييرها على الفور .

النصيحة الثامنة ـ اقرأ الكتب قدر استطاعتك

كلما قرأت المزيد عن تغيير أسلوب الحياة كلما أدركت أنني لم أكن أعرف شيئاً عن هذا الموضوع . تحمل المسئولية عن صحتك واقرأ ثلاثة كتب على الأقل لتساعدك على اتخاذ القرارات الصحيحة . يمكنك أن تبدأ بكتاب " الأكثر ملاءمة للحياة " و " دليل جاتباستر للوصول إلى وزن مثالي " اللذان أشرت إليهما سابقاً . فيحتوى هذان الكتابان على أفكار بسيطة وسهلة التطبيق .

النصيحة التاسعة ـ " نباتي " ليس بالضرورة أن يكون " صحي "

يعتقد بعض الأشخاص أنهم إذا قاموا بتغيير نظامهم الغذائي ، وقاموا باستخدام نظام غذائي نباتي فسوف يعمل ذلك على إنقاص وزنهم بطريقة آلية . وهذا كلام غير صحيح . فقد ظللت نباتيا لمدة خمسة أعوام ، وكنت نادراً ما أتناول منتجات الألبان . وأتناول الدجاج من وقت لآخر ولكن غذائي كان قائماً بشكل أساسي على النظام النباتي . الشيء الجدير بالاهتمام هو أنه بالرغم من أنني نباتي منذ ثلاثة أعوام فقد احتفظت بوزني زائداً . لذا لا تعتقد أنك تستطيع إنقاص وزنك بمجرد أن تصبح نباتياً . فأنا أعتقد أن العكس هو الصحيح ـ ابدأ في تناول الطعام بطريقة مناسبة ومعتدلة ، وستجد أنك تستمتع بالطعام النباتي وتعتبره قوة حيوية ومانحاً للطاقة .

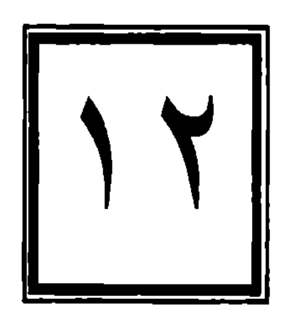
النصيحة العاشرة ـ اعتبر نفسك نحيفاً

أنا أؤمن حقاً أنه يمكنك اعتبار نفسك نحيفاً . على مدار اليوم احسب عدد المرات التي تخبر فيها نفسك أنك تبدو رائعاً ، وعدد المرات التي تنتقد فيها مظهرك . كما عرفت في كتاب " يمكنك أن تفعل ذلك ! " إننا جميعاً نصل إلى ما نفكر فيه ، وكيفية رؤيتنا لذواتنا هي التي

تحدد ما سوف نحصل عليه . فما الذى تفكر فيه بصورة أكبر ـ الصحة الجيدة أم الشكوى والشعور بالألم باستمرار ؟ الجسد المتناسق أم الوزن الزائد ؟ فأنت تحقق ما تفكر فيه بكثرة . إذا أردت تغيير مظهرك الخارجي عليك أن تغير وجهة نظرك في ذاتك .

إذا أردت معرفة المزيد عن ...

◆ تحمل " المسئولية الكاملة " عن صحتك	الفصل الثالث
◆ الارتقاء بتوقعاتك وأهدافك	الفصل الثاني
◆ كيفية رؤيتك للشئ الأفضل بالنسبة لك	الفصل السابع
◆ اكتسابك معتقدات خاطئة عن وزنك	الفصل السادس
◆ تقبل الثناء يساعدك على إنقاص وزنك	الفصل الرابع عشر
◆ ثقتك بنفسك تحدد حالتك الصحية	الفصل الأول
◆ كيفية اكتساب حب الناس	الفصل الخامس عشر
◆ عدم الانتباه إلى آراء الآخرين عنك	الفصل السادس
◆ التوقف عن إصدار الأحكام على الآخرين والاسترخاء	الفصل السابع عشر



التحرر من القيود

إن الحياة تشبه مهبط الطائرة ، لذا يجب أن تمهد الطريق باستمرار لاستقبال فرص جديدة .

بول حنا

يتناول هذا الفصل :

- التحرر من القيود لكي تتمكن من اجتذاب أشياء جديدة في حياتك
- حان وقت إعادة تنظيم العالم من حولك
- قصة " بريت " ـ لماذا ينتقل من المنزل كل عامين
- العلاقات والتحرر
- إنه لشئ جيد أن تفعل الأشياء بمفردك
- قصة " روبين " و " جاستين " ـ التوقف عن دفع الطرف الآخر ليصبح مثلك
- التحرر من أخطاء الماضى يمنحك الحرية والثقة
- قصة " راسيل " ـ تحقيق النجاح بعد الفشل
- قصة " كارلا " و " بارى " ـ التخلص من العبء الزائد
- قصة " مات " ـ الارتقاء من الفشل إلى النجاح

عندما تفكر في الكون من حولك تجده رائعاً حقاً . انظر لما يدور حولك ستجد أشياء عجيبة تحدث ـ الطيور تغرد وتنتقل من شجرة إلى أخرى بحرية دون بذل جهد ، أمواج المحيط لا تبذل جهداً في الاصطدام بالرمال فهي تصل إليها وتصطدم بها فحسب ، وتجد الأسماك لا تبذل جهد في السباحة فهي تنتقل وتتحرك برشاقة في أعماق المحيط ، الأرض والكواكب الأخرى في المجموعة الشمسية يتحركون بسرعات هائلة ومع ذلك لا يصطدمون ببعضهم البعض . **فقد تم إعداد الكون لكي تعيش المخلوقات في توافق تام وهو ما يتضمنك أنت أيضاً .**

يتناول هذا الفصل " التحرر من القيود " وهو ما يعنى عدم قياس قيمتك الذاتية وربطها بالأشياء والأشخاص من حولك ، بل يجب التخلص من الأشياء غير المرغوبة ، ومنح الأشخاص فرصة التنقل والبحث في الحياة بالطريقة التي تناسبهم . فكما يتطلب سريان الدم في جسدك عدم وجود عوائق حتى يتدفق بسهولة وحرية فكذلك الحياة بشكل عام . فعندما تتحرر من القيود تبدأ في اجتذاب الفرص الجديدة إلى حياتك .

ولكي تستطيع التحرر بشكل كامل يتحتم عليك أن تثق بنفسك . فيجب أن تكون على يقين من أن الكون سوف يتغير وسيأتي لك بفرص رائعة . من الممكن أن يكون ذلك عملاً مخيفاً وشاقاً لأنه يتحتم عليك الإيمان ـ دون وجود أى دليل ـ بأنك تستطيع جعل ذلك حقيقة . وإذا فكرت في أساس الموضوع ستجد أن التحرر يعنى الثقة بنفسك ، وبأن الكون سيهيئ لك كل الفرص لتحقيق أحلامك . إنه الإيمان بالذات ومعرفة أنك ستصبح ناجحاً في أى مجال ستقوم باختياره . والأهم من أى شيء آخر هو أن التحرر يعنى التخلص من الحاجة للتحكم في كل شيء .

تحرر لكي تستطيع تحقيق المزيد

إننا نتمسك بالأشياء لاعتقادنا أننا يمكن أن نفقدها في المستقبل . ونفس الشيء ينطبق على الأشخاص فإننا نتمسك بهم لاعتقادنا أنه من المحتمل أن نفقدهم . ولكن عندما تتمسك بالأشياء والأشخاص فأنت بذلك تعرض نفسك للشعور بالألم والمعاناة . إن ذلك يعنى عدم ثقتك في أن الكون سوف يمدك بما تحتاجه . لذلك فإنك تفعل كل ما بوسعك لكي تتمسك بما تمتلكه بالفعل .

لقد تم تقييدنا من قبل المجتمع حتى استحوذت علينا فكرة " تملك " الأشياء : المنازل والسيارات والقوارب والشركات - وهذا ما يجعل معظم الناس يشعرون بقيمتهم الذاتية . وتكمن السخرية في أنهم يدخرون كل شيء يمتلكونه ، أو يحصلون عليه بسبب فقدهم الثقة في أن الكون سيهيئ لهم فرصة النجاح . أى أنهم قاموا بمنع أى تقدم في المستقبل لأنهم قاموا بإيقاف تدفق الطاقة في حياتهم ، ولنأخذ العلاقات كمثال ، فعندما تتمسك بعلاقة ما فإنها تتوقف عن النمو أو التقدم . سيقوم كل طرف بالاعتماد على الآخر ، وسيبدأ في التخلي عن قوته الشخصية. إن التحرر الحقيقي في أى علاقة صحيحة يتطلب التزام كلا الطرفين لكي يتمكنوا من النمو والتقدم سوياً.

لقد استشعرت قوة التحرر بصورة ملحوظة وواضحة في عملي . لنفترض أننى أتعاون مع شركة كبيرة ، ويحضر ألف شخص حلقاتي لمدة شهرين . عندما أعمل معهم أبذل كل ما في وسعى وأكثر . فأنا أريد حقاً أن أترك أثراً وأحدث فرقاً لذلك أقوم بالتركيز بصورة كبيرة . وبعد انتهاء الحلقات يكون أمامي خيارات : أستطيع أن أعمل مرة أخرى مع نفس الشركة - وهذا شيء رائع ومجز - أو أنتقل للعمل مع مؤسسة أخرى . والشيء الغريب هو لو أننى قررت الانتقال تظهر شركة أخرى وتطلب مني التعاون معها وكأنه شيء متسلسل .

عندما أرجع بذاكرتي إلى الماضى أتذكر معاناتي وكفاحي حتى أنهض بحلقاتي الدراسية وأحاول الحصول على المزيد من التعاقدات . لقد أدركت الآن أننى كنت أبذل كل جهدي في المحاولة . فقد كنت أعوق التدفق الطبيعي للطاقة ، وكنت دائماً أعاني من فترة توقف بعد سلسلة من الحلقات . لكن الأمور تغيرت الآن فينساب مستوى الطاقة بشكل طبيعي .

تنظيف خزانة الملابس وإعادة ترتيبها

إن أحد أفضل الطرق التي تمكنك من إدراك قوة وتأثير التحرر هي البدء بمشروع صغير . لتكن عطلة نهاية الأسبوع القادمة ، التزم بأن تقوم بتنظيف خزانة الملابس وإعادة

ترتيبها .تخلص من الملابس القديمة التي لم تعد ترتديها والـتي تـشغل مكانـاً في الخزانـة دون فائدة ومن كل رابطات العنق التي قمت بشرائها منذ عامين ولا ترتديها الآن مطلقاً .

ثم فكر في الأثاث القديم الذى يتراكم في حجرة التخزين أو الجراج . لماذا تحتفظ بـه ؟ قـم بإخراج الأشياء التي لا تحتاجها ثم قم بالاتصال بـأى منـشأة خيريـة لكـي تـأتي وتأخـذ هـذه الأشياء .

فمعظمنا يحتفظ بأشياء كهذه دون التفكير في سبب ذلك . فالكثير من الأشـخاص لا يثقـون في قدراتهم ولا يؤمنون أن الكون سوف يهيئ لهم ما يساعدهم على النجاح . اسأل أى شـخص عن سبب قيامه بعمل مزاد لبيع مقتنياته ، وسوف يقول إنه يريد التخلص من الأشياء الـتي لا قيمة لها في المنزل ـ ويقوم بجمع بعض المال!

إنهم ينفقون المال على الإعلانات لكي يجتذبوا المشترين ويقضوا عطلة نهاية الأسبوع في حمايـة البضائع من السرقة ثم يربحون قدراً قليلاً من المال .

ولكن ما الذى كان سيحدث لو أنهم عرفوا قانون التحرر ، ما الذى كان سيتغير في عـالمهم لو أنهم تخلصوا من كل ذلك ؟ ما الذى كان سيعده لهم الكون لو أنهم تخلصوا من كل الأشـياء غير المفيدة في حياتهم ؟ يجب أن تكون على يقين بشيء واحد : بمجرد أن تنتهي من تنظيف خزانة الملابس ، وتقوم بالتبرع بملابسك والأثاث الزائد عن الحاجـة إلى منـشأة خيريـة فأنـت بذلك تدفع الكون إلى إدخال المزيد من الفرص إلى عالمك .

قصة " بريت " وانتقاله من المنزل كل عامين

إن " بريت " يعمل محاسباً وقد حـضر إحـدى حلقـاتي في " سـيدني " . وقـد أبـدى إعجابـه بمناقشة موضوع التحرر لأنه كان يؤمن بهذه الفكرة ، لكنه لم يفهمها من قبل . وقد أخبرنـي:

" على مدار العشر سنوات الماضية كنت أنتقل من المنزل كل عامين . أنا أحب ذلـك وأشـعر أن ذلك يجعلني في أحسن حال على كل من المستوى الذهني والمالي . في كل مرة انتقل فيها أقـوم بعملية تنظيف هائلة ، وأتبرع بملابسى وأشيائي التي لم أعد في حاجة إليها . لم أكـن مـدركاً لما كنت أفعله وقتها لكننى الآن أستطيع إدراك أنني أفتح الباب لدخول المزيـد مـن الفـرص إلى حياتي . فأنا أنظر إلى بعض من أصدقائي الذين يسكنون نفس المنزل منذ عشرة أعوام وأستطيع فهم السبب وراء إحساسهم بالإحباط واليأس . إن أجمل شيء في الانتقال كل عامين هو تطلعك بسعادة إلى البيئة الجديدة التي ستعيش فيها ، وإلى الأشخاص الجدد الذين ستقابلهم "

بالنسبة لـ " بريت " فإن التحرر الحقيقي هو الإيمان بالحياة والثقة أنها تعد لـه كـل مـا هو أفضل وأحسن .

العلاقات والتحرر

هل سبق ورأيت زوجين لا يفترقان أبداً ؟ فكل منهما يلتصق بالآخر ، ولا يبدو أنه قادر على فعل أى شيء أو الذهاب إلى أى مكان دون أن يكون شريك حياته متواجداً بجانبه .

لا تفهم قصدى بطريقة خاطئة - اعتقد أن ذلك شيء رائع عندما يجمع الحب بين الزوجين ولكن ليس هذا ما أشير إليه . أنا أتحدث عن قوة وتأثير التحرر في العلاقات . فمعظم العلاقات تتعثر وتتحطم لأن أحد الأطراف توقف عن النمو والتطور . فقد امتزجت الشخصيتان حتى أصبحت شخصية واحدة والآن لا يستطيع أى منهما الاعتماد على نفسه على حدة .

إنه لشيء جيد أن تفعل الأشياء بمفردك

قام كل من " أوين " و " جابريلا " بحضور إحدى حلقاتي العام الماضى وأدرك كل منهما قوة التحرر غيابه عن علاقتهما . قالت " جابريلا " إنه كلما طالت فترة زواجها كلما أصبحا أكثر عزلة .فعلى سبيل المثال إذا تمت دعوتهما إلى حدث اجتماعي فإما أن يذهبا سوياً ، أو لا يذهبان على الاطلاق ، واستمرت قائلة " لقد لاحظت أن أذواقنا أصبحت متشابهة . إذا تمت دعوتنا لحضور مناسبة معينة وكان أحدنا لا يرغب في الذهاب ينتهى الأمر بمناقشة حول إذا ما كان يتحتم علينا الذهاب أم لا . فلم نفكر أبداً في أن يذهب أى منا بمفرده . فبدلاً من ذلك يضطر الشخص الذى لا يريد الخروج إلى الذهاب ، وبعد ساعتين يبدأ في إبداء رغبته في العودة إلى المنزل "

قالت " جابريلا " إنها أدركت هي وزوجها أنه ينبغى على كل منهما التحرر من الآخر قليلاً لكي يستطيعوا استعادة الإثارة والحيوية التي كانت تسود حياتهم في بداية زواجهما .

قصة " روبين " و " جاستين "

تعمل " جاستين " في شركة استرالية كبرى ، وقد حضرت إحدى حلقاتي مع زوجها " روبين " الذى يعمل طبيب أسنان . عندما بدأنا في مناقشة موضوع التحرر شعرت " جاستين " بالحزن وكانت على وشك البكاء . لم يلحظ ذلك شخص غيرى ولكني استطعت إدراك أن هناك ما يزعجها . وتابعت مناقشة موضوع التحرر مع فريق العمل ثم أخذنا استراحة لتناول الشاى .

ذهبت إلى " جاستين " و " روبين " لكي اطمئن عليها ولكنها كانت مبتهجة وسعيدة في تلك اللحظة . وقالت إن موضوع التحرر قد أصاب الهدف بالنسبة لعلاقتهم . فهما زوجان منذ أكثر من خمسة أعوام وبدأت الحياة تسير في اضطراب وتوتر . قالت " جاستين " إنها الآن تستطيع إدراك حقيقة أنها تحاول دفع " روبين " لكي يصبح مثلها تماماً - وليس هذا هو ما تزوجته من أجله ! وقاطعها " روبين " قائلاً " إنه ليس خطأها وحدها فقد ارتكتب نفس الخطأ "

لقد قال إنه في بداية زواجهما كان دائم الخروج مع زملائه حيث يقومون خلال عطلات نهاية الأسبوع بممارسة رياضة الجولف ، بينما تستمتع " جاستين " بوقتها مع أصدقائها . لكن بعد مرور خمسة أعوام على زواجهما فقدوا التلقائية التي كانت تسود علاقتهما وفقدو أيضاً الرغبة في أن يكونا معاً - وذلك لاختفاء الصفات التي جذبت أحدهما للآخر عندما تقابلا لأول مرة.

وفي ذلك اليوم التزم كل من " جاستين " و " روبين " أن يقوم كل منهما بمنح الحرية للآخر ، ويتركوا شخصياتهم وذواتهم الحقيقية تتألق .

التحرر من أخطاء الماضي

جميعنا نقترف الأخطاء - فهي جزء من الحياة كالتنفس والمشي والتحدث . ومع ذلك يفرط بعض الأشخاص في الحديث عن الأخطاء الماضية حتى يظهرونها على أنها أحداث مفزعة لا يمكن نسيانها . لكن الأخطاء في حقيقتها تعد تجارباً تعمل على صقل الشخص وتعليمه . فهي ضرورية لأنها تصل بنا إلى مرحلة النضوج . فلو لم تقم بارتكاب أخطاء في حياتك فلن تنضج مطلقاً .

فعلى سبيل المثال يمكنك أن تشغل نفس الوظيفة لمدة عشرة أعوام حتى تحصل على خبرة كاملة فيها - لكن في المقابل إذا ظللت في هذه الوظيفة فسوف تفقد الكثير من الفرص التي تنتظرك . من المحتمل أنك تحتاج إلى تغيير آرائك ومعتقداتك عن " الأخطاء " والنظر إليها على أنها أساليب تساعدك على اكتساب خبرات في الحياة .

" فشل " كمدير عام ولكنه نجح كإنسان

إن " راسيل " أحد أكبر مندوبي مبيعات للسيارات الفاخرة في استراليا . منذ ثمانية أعوام قام المدير العام للشركة التي يعمل بها " راسيل " بتقديم استقالته بسبب تدهور صحته . وكان

" راسيل " مدير مبيعات متميزاً لدرجة جعلت مالك الشركة يعرض عليه منصب المدير العام والآن بينما كان مدركاً لنجاحه كمدير مبيعات إلا أنه لم يكن متأكداً من كيفية تعامله مع هذا المنصب الكبير . لكنه وقع تحت إغراء الراتب الجديد والسيارة وقام بقبول المنصب على الفور.

بعد الفترة الأولى بدأ " راسيل " في الشعور بالمعاناة ، وبسرعة فقد الثقة بنفسه . لاحظ كل فريق العمل زيادة الضغوط والتوتر لذلك طُلب من " راسيل " بعد ثمانية أشهر أن يتنحى جانباً ويفسح الطريق للمدير الجديد الذى قام مالك الشركة باختياره من شركة سيارات أخرى . وشعر " راسيل " بالفشل والإحباط . كيف تتحول حياته فجأة من حياة مريحة ويسيرة إلى كارثة كبرى ـ والتي كان لها أثر كبير على علاقته ايضاً ؟

قضى " راسيل " أسبوعين دون عمل لكي يستجمع شتات نفسه ثم وافق على أن يعود إلى وظيفته القديمة كمدير مبيعات والتي كان يبلى فيها بلاءاً حسناً . شعر كل فرد بالسعادة لعودته " إلى المكان الذى ينتمى إليه " . لكن مشكلة فقدان تلك الفرصة النادرة لكي يصبح مديراً عاماً قامت بالتشويش على تفكيره على مدار أعوام . فقد نضج للغاية خلال فترة توليه للوظيفة وعندما اعترف أنها كانت تفوق طاقته وإمكانياته أدرك أيضاً أنه تعلم الكثير واكتسب خبرات في الحياة .

ومؤخراً قرر المدير العام الذى حصل على الوظيفة بدلاً من " راسيل " أن ينتقل ، وقام بترشيح " راسيل " ليخلفه في المنصب ولكنه رفض أن يكون له علاقة بهذا المنصب مرة أخرى.

بالرغم من مرور ثمانية أعوام إلا أن الجراح لم تلتئم بعد في كل من المنزل والعمل وهو لا يرغب في خوض هذه التجربة مرة أخرى .

استطاع مالك الشركة أن يتفهم مشكلة " راسيل " ولكنه أصر على أن يقوم ببحث الأمر مرة أخرى مع زوجته ويفكر فيه لمدة يوم أو يومين . وبعد مرور أكثر من أسبوع في مباحثات ومناقشات طويلة بين " راسيل " وزوجته والمدير العام السابق ومالك الشركة ، أدرك " راسيل" أنه الآن أصبح شخصاً مختلفاً . فمنذ محاولته شغل وظيفة المدير العام أقدم على الزواج وأنجب طفلين ، ولم يقم بتطوير وتحسين فريق مبيعاته فقط ولكنه قام بتطوير وتحسين مهاراته كقائد أيضاً .

قبل " راسيل " المنصب أخيراً وهو الآن من أنجح المديرين الذين سبق وقاموا بتولى هذا المنصب . وعندما سألته عن نقطة التحول في حياته أجاب " بدون شك عندما فشلت في الوظيفة أول مرة . ليس فقط لأنها جعلتني متعطشاً للنجاح ؛ ولكن لأنها علمتني رؤية ما يستطيع الآخرون تحقيقه ثم أساعدهم فى الوصول إلى مستوى أعلى " .

فبالنسبة لـ " راسيل " إن أحد أكبر " الأخطاء " في حياته تحولت لتصبح دفعة قوية للنجاح في المستقبل . ما هي التجارب التي استفدت منها ومازلت تطلق عليها أخطاء ؟ من المحتمل أنك تحتاج إلى أن تفعل مثلما فعل " راسيل " ـ تحرر من أخطاء الماضى واغتنم الفرصة التي تم إعدادك من أجلها !

التحرر من العبء الزائد

إن " كارلا " أم لخمسة أطفال ، وقد جاءتني في نهاية إحدى الحلقات . وقالت إنها لم تستمع إلى مثل هذا الحديث من قبل ، وأنها اندهشت من أن هذه النقاط أصابت الهدف بالنسبة لها خاصة موضوع التحرر من أخطاء الماضي .

وأخبرتني " كارلا " عن العبء الذى تتحمله لأكثر من عشرة أعوام . فبعد إنجابها لطفلها الثالث اقترح زوجها " بارى " أن يقوما باستثمار أموالهم في شراء منزل أكبر . وفكرت " كارلا" في ديونهم تجاه البنك ورفضت الفكرة . ولكن " بارى " أصر على أن المنزل الذى قاموا بمعاينته منذ أسبوعين يعد مثالياً فهم يستطيعون تجديده وعرضه للبيع في المزاد للمستثمرين . لكن طريقة سير الأحداث كانت معروفة ومألوفة بالنسبة لـ " كارلا " . فقد فكر والدها فى نفس الفكرة وهو في ريعان شبابه لكنه خسر كل شيء . وقالت " كارلا " إنها تتذكر بكاء كل شخص وهم يحملون أمتعتهم للانتقال إلى منزل مستأجر أصغر حجماً .

وفي النهاية ضاق صدر " بارى " من انزعاج " كارلا " المستمر وقرر أن يترك التفكير في هذا الأمر . فقد أدرك أن اقناعها بتحمل المزيد من الديون يعد مهمة مستحيلة . ذهب " بارى " إلى مزاد المنزل وشعر بالإحباط وخيبة الأمل عندما تم بيع المنزل بمبلغ خمسين ألف دولار فقط أى أقل مما كان يتوقعه ، وما زاد الأمور سوءاً أن الزوجين اللذين قاما بشرائه عرضاه للبيع بعد ثلاثة أعوام وتم بيعه بالفعل بستة أضعاف المبلغ . وقالت " كارلا " إن هذا الموقف كان له أثر سلبي وسيء على علاقتهما ، ودائماً ما تذكر نفسها بذلك الموقف عندما تكون على وشك اتخاذ أى قرار . بعد حضور " كارلا " لإحدى حلقاتي قالت إنها أدركت أن شعورها بالاكتفاء والرضا بما حصلت عليه قد أثر على القرارات التي اتخذتها ، ولو كانت أدركت ذلك مبكراً لكان الأمر مختلفاً . فتجربة طفولتها وهي تشاهد والدها يخسر كل ما يملكه تركت جرحاً كبيراً في نفسها ، وتأثيراً سلبياً كبيراً على عائلتها . فحتى ذلك الوقت لم تكن مدركة لحقيقة أن شعورها بالاكتفاء والرضا بالمستوى الذى وصلت إليه قام بإعاقتها في الأمور المالية .

إتصلت " كارلا " بي بعد شهرين من الحلقة لتطلعني على تطورات الأحداث بعدما ناقشت الموقف مع " بارى " وقالت " لقد أدركت أن كلينا يبالغ في تذكر الأحداث الماضية

ويجعلها تؤثر سلبياً على حاضرنا ـ فهناك الكثير من الممتلكات التي نستطيع تجديدها وبيعها بفائدة مناسبة . فقد كنا منشغلين بالنظر إلى الماضي بدلاً من التركيز على ما نريد تحقيقه . "

لا يهم ما قمت حققته أثناء دراستك مطلقاً !

قابلت " مات " في مؤتمر للمبيعات في " جولدن كوست " وقد كان يحتل المركز الثالث في قائمة أكثر المندوبين إنتاجاً في الشركة ، وكان يحب عمله كثيراً . وبمجرد أن قابلته عرفت أنه شخص ناجح ومتميز ـ فهو يحمل نظرة تقول " إنني أستمتع بالحياة وأريد الاستمتاع بالمزيد "

لقد قال إنه استمتع حقاً بالموضوعات التي طرحتها ، ووجد الجزء الخاص بالتحرر من أخطاء الماضي ملائماً جداً للحياة ويجب تطبيقه . لقد تعثر في اختباراته الدراسية ، وعرف أنه لن يستطيع تحقيق أى نجاح في الدراسة الأكاديمية . فقد كان متأثراً بحقيقة أن أحد أعمامه ترك المدرسة بدون أى مؤهلات وأصبح الآن مليونيراً . كان والدى " مات " يرغبان في أن يكمل دراسته الأكاديمية ، وقاموا بالضغط عليه لكي يكمل المراحل النهائية من دراسته . وقال " مات " إنه مندهش من تأكيد وسائل الإعلام على التعليم الأكاديمي ، والدرجات النهائية التي يحصل عليها الطالب خلال دراسته قائلاً " بمجرد أن تشغل وظيفة ما لا يهتم صاحب العمل بما حققته في دراستك ـ إنما يرغب فقط في الأداء المتميز " .

وفي تجمع مع زملاء الدراسة مؤخراً اندهش " مات " من حقيقة أن معظم زملاء دراسته يحتلون وظائف عادية . فالطلاب المتميزون الذين حصلوا على أعلى الدرجات مازالوا ينتظرون حصولهم على الفرصة الكبيرة في مهنتهم . بينما قام هو بشق طريقه في مجال المبيعات بتميز ونجاح . وتسير أموره بشكل جيد حتى أنه قام بشراء منزل جديد مطل على الشاطئ .

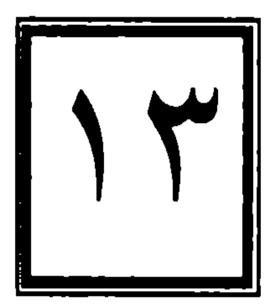
وقد أخبرني " مات " " إن بعض رفقائي الذين لم يحققوا التقدم في دراستهم مازالوا يعتقدون أن هذا هو سبب عدم تقدمهم في الحياة . ولكن البعض منهم بدأ في إدراك حقيقة مهمة ألا وهي أن سلوكهم تجاه ما سوف يحققونه في الحياة من الآن فصاعداً هو ما يجب أن ينشغلوا به حقاً. وتكمن السخرية في كل ذلك أنني لا استطيع تذكر الدرجات التى حصلت عليها في دراستي وكذلك أصدقائي فإنهم لا يتذكرون أيضاً ما حصلوا عليه ! "



كيف قمت بتمهيد حياتك لاستقبال الفرص الجديدة ؟ هل تنظر دائماً إلى الماضى في الوقت الذى يتحتم فيه عليك أن تنظر أمامك وترى ما ينتظرك في المستقبل ؟ أى جانب من جوانب حياتك تتراكم فيه أشياء غير مفيدة تعوق وصول الفرص إليك ؟

ابدأ في إعداد كل جانب من جوانب حياتك حتى تسمح بإدخال التغيرات والافتراضات على طريقة تفكيرك . وفي نفس الوقت راقب مدى السعادة والمرح اللذين سيضفيهما التحرر على حياتك .

إذا أردت معرفة المزيد عن ...



إذا منحت بنية صادقة ستجد المقابل

من يفعل الخير يعود إليه .

مجهول

يتناول هذا الفصل :

- حادثة محطة البنزين وتأثيرها الإيجابي عليّ
- قصة " كلوديا " ـ إن العطاء بإخلاص استثمار جيد
- استبدال مقعد في درجة رجال الأعمال بمقعد في الدرجة الاقتصادية
- أهمية وجبات الغداء في تقدم عملي
- يجب أن تمنح بقشيشاً في المطاعم
- قصة " تروى " ـ كيف استطاع استعادة مبدأ " العطاء والحصول على المقابل " في زواجه

في ليلة رأس السنة توقفت في محطة بنزين لأقوم بملء سيارتي . وعندما تقدمت لكي أدفع الحساب اندفعت امرأة في الثلاثين من عمرها إلى داخل المتجر وكانت تبدو شاحبة للغاية ، وأخبرت المحاسب أنها تركت منزلها في عجلة لأن أحد أبنائها مريض وتريد أن تصل به إلى مركز طبي ولكن نفد الوقود من سيارتها وتحتاج إلى بعض البنزين لكنها نسيت أن تأخذ نقودها معها .

وقد اندهشت من رد فعل المحاسب فقد أخبرها أنها يجب أن تدفع ثمن البنزين الذى ستأخذه . وقامت المرأة بالتذلل له وإخباره أنها سوف تحضر المال بمجرد أن تعود من المركز الطبي . ولكنه أصر على الرفض . فقد أرادت بنزين قيمته عشرة جنيهات فقط واعتقدت أنه سيوافق نظراً للظروف التي تعانى منها . وبإدراكي لأزمتها عرضت عليها أن تأخذ العشرة دولارت ولكنها رفضت . لكنى تمسكت بموقفي وقبلت العرض بعد قليل من الإقناع .

وتركت محطة البنزين ويدور في رأسى شيئين : مدى روعة الشعور بمساعدة شخص في وقت الحاجة كما فعلت ، وكيف أننى لن أعود إلى هذه المحطة مرة أخرى . لقد خسر المحاسب أكثر من العشرة دولارات ! من الممكن أن تعتقد أنه إذا قام بإقراض كل شخص سوف يشهر إفلاسه . حسناً ، أنا على ثقة من أننا جميعاً يمكننا تمثيل وقوعنا في ورطة وحاجتنا إلى المال . ولكن إذا كنا على اتصال بمشاعرنا فسوف نتمكن من التمييز بين الشخص الصادق وغير الصادق . ويمكننى أن أؤكد لك أن هذه المرأة كانت صادقة جداً .

ثناء " كلوديا " على العطاء بإخلاص

كتبت لي " كلوديا " بعد قراءتها لـ " كتيب التحفيز " قائلة إنها أعجبت بشدة باقتراحى دفع الضريبة للسيارة التي تقف خلفك في باب المرور وقالت : " بمجرد قراءتي لهذه الفكرة

قررت أن أقوم بدفع الضريبة للسيارة التي تقف خلفي صباح كل يوم جمعة . فكل مرة أقوم بفعل ذلك يخرج صاحب السيارة ويقف بجانبى ويشكرني على تصرفي . مثل هذا الموقف يعد أكثر قيمة من المال ـ فالنظر في وجوه سائقى السيارات الأخرى لا يقدر بثمن ! إننى أشعر بالسعادة والسرور وأجد نفسى أتطلع بشغف ولهفة إلى صباح يوم الجمعة ".
كل ذلك في مقابل قدر قليل من المال !

لقد قام بمنح مقعده في الطائرة

إن " جاس " دائم السفر ، وكان في أثناء رحلته الأسبوعية المعتادة بين " سيدني " و " ميلبورن " عندما لاحت له فرصة منح شيئاً لشخص غريب عنه تماماً .

جلس " جاس " على مقعده في الطائرة والذى قام بحجزه في درجة رجال الأعمال ، واستمر في مشاهدة الناس وهم يدخلون الطائرة في حالة إذا ما كان يعرف أحدهم . ولقد شعر بالدهشة عندما دخل الطائرة نجمه التليفزيوني المفضل وتمنى أن يجلس بجانبه ولكنه ظل يسير إلى الخلف . وفوجئ " جاس " بدخوله الدرجة الاقتصادية ليجلس في المقعد الأخير من الطائرة . وشعر " جاس " بالصدمة . كان المقعد الذى بجانبه خالياً ولذلك قرر أن يسأل محاسب الطائرة إذا كان في إمكانه دعوة النجم التليفزيوني للجلوس بجانبه . وبمجرد وصول " جاس " إلى المحاسب دخل آخر مسافر إلى الطائرة وجلس في المقعد الخالي . وشعر " جاس" بالضيق فقد كان على وشك أن يحل المشكلة . قام المحاسب بإغلاق الباب وقام طاقم الطائرة بالاطمئنان على إجراءات الأمان فيها .
ثم واتت " جاس " فكرة جيدة . لقد سأل المحاسب إذا كان في إمكانه تبادل المقاعد مع النجم التليفزيوني . وظن المحاسب في البداية أنه يمزح ولكنه أدرك بعد ذلك أنه جاد في طلبه وقال " لا توجد مشكلة " وسمح له بذلك . وعندما وصل النجم التلفزيوني إلى مقعد " جاس " قام المحاسب بتوضيح الموقف قائلاً إن الشخص الذى قام بمنحه مقعده هو أحد أشد المعجبين بالنجم وعرض عليه المقعد ليشكره على السنوات التي قام فيها بإمتاعه هو وعائلته .
وبعد مرور أسبوعين على هذا الحدث تلقى " جاس " خطاباً من النجم التليفزيوني يعبر له فيه عن شكره وامتنانه لكرم " جاس " وذوقه . ومرفق مع الخطاب أربع تذاكر لعرض تليفزيوني خاص سيقوم النجم بالظهور فيه .
إذا منحت بنية صادقة فسوف تجد المقابل

كيف أتحمل نفقات الدعوة إلى المطاعم الفاخرة ؟

عندما كنت في مرحلة النهوض بعملي قررت أن أفضل طريقة لقضاء وقت كافٍ مع العملاء المنتظرين هو دعوتهم إلى الغداء في الخارج . وأنا أتحدث هنا عن غداء فاخر سيستمر لمدة ساعة ونصف حتى أستطيع مناقشة عرضي دون مقاطعات مستمرة .

لقد كنت ضيفاً مدعواً في حفل عشاء مساء يوم السبت عندما قام الحضور بمناقشة موضوع تسلية العملاء ، عندما ذكر أحد الأشخاص أنه سمع مؤخراً أحد الأشخاص يتساءل عن كيفية تحمله لنفقات دعوة العملاء إلى المطاعم الفاخرة وهو مازال في بداية عمله الخاص .

وقد بُهت عندما سمعت ذلك ، ولكني قمت بتقديم مبرر لفعلي ذلك وهو إيماني بمبدأ " إن من يفعل الخير يعود إليه " فقد أدركت أننى إذا قمت بالمثابرة والإصرار لوقت كاف في عملي فسوف يقوم عملائى برد الجميل والتعاون معى في العمل أو دعوتي لتناول الغداء في الخارج .

دعنى أوضح لك شيئاً هنا . فلم أقم بدعوة أى شخص لتناول وجبة في مطعم وأنا أتوقع أن يقوم برد الدعوة لي . فأنا على يقين من أن " ما تزرعه سوف تحصده " . فقد قمت بزراعة الكثير من البذور وسوف تنمو وتزدهر في يوم ما لتصبح زهوراً يانعة ـ أى عملي الجديد . وقد كنت على حق فلا يقوم عملائي الحاليون فقط بمنحى الكثير من الأعمال ولكنهم يستمتعون أيضاً بتناول الوجبات معى من وقت لآخر لكي نقوم بمناقشة أمور العمل .

في بداية عملي لم أكن أنظر إلى غداء العمل على أنه " منح " ولكنه بالتأكد كذلك ، فما هي الأشياء التي قمت بمنحها في عملك مؤخراً ؟

عليك أن تمنح بقشيشاً في المطاعم

إن أحد أجمل مميزات السفر للخارج هو تعرفك على حضارات وثقافات مختلفة وتجربة " أساليب حياة " جديدة . فإذا سافرت إلى الولايات المتحدة الأمريكية فسوف تواجهك مهمة " منح البقشيش " ـ لسائقى التاكسى ومصففى الشعر والنادل في المطاعم . إنه جزء من الحياة في أمريكا فعندما يتم منحك خدمة جيدة يتحتم عليك دفع من ١٠٪ إلى ١٥٪ على الثمن الأصلى (أى " بقشيش ").

لماذا أقوم بالكتابة عن إعطاء البقشيش في فصل يتناول المنح والحصول على المقابل ؟ حسناً ، إن إعطاء البقشيش يعد طريقة تعبر بها عن تقديرك للخدمة المتميزة التي حصلت عليها . تعد الخدمة " منتج " مثلها مثل أى شيء آخر . ففي استراليا ، أشعر بالدهشة من رفض بعض الأشخاص إعطاء بقشيش جيد في مقابل الخدمة التى حصلوا عليها . فجميعنا

تعرضنا لإفساد بعض المناسبات الخاصة نتيجة نسيان الشخص الموكل بتقديم الخدمة ، أو لأنه ببساطة لم يزعج نفسه بمثل هذا الأمر. إن تعليقات مثل " مستحيل ، إننا لسنا في أمريكا " أو " لقد دفعنا ثمن ما حصلنا عليه " أو " لقد قاموا بأخذ ما يكفيهم بالفعل " تدل على عدم فهم بعض الأشخاص لقيمة العطاء .

نظراً لطبيعة عملي كاستشارى فإنني أتردد كثيراً على المطاعم الكبيرة في استراليا . فالمطعم المتميز لا يختلف كثيراً عن العمل الناجح : فالخدمة التي تحصل عليها تتميز بالجودة العالية وطريقة تسليم هذه الخدمات دائماً ما تكون احترافية . لكن بالنسبة لى لا شىء يعادل شعورك بالسعادة عندما تدعو عميلاً متميزاً إلى مطعم تعرفه جيداً ـ فسوف تحصل على خدمة متميزة للغاية ، ويقوم فريق العمل بالاهتمام بك أنت وضيفك . والطريقة التي أعبر بها عن امتناني وتقديرى لهذه الخدمة هي منحى للبقشيش الجيد ـ وبذلك أتأكد أننى في المرة القادمة سأحصل على الطاولة التي أريدها والتي تطل على منظر طبيعي خلاب ... فما تقدمه من خير يعود إليك !

فإذا ذهبت إلى مطعم أو إلى أى مكان آخر يقدم فيه الخدمات وأعطيت الشخص الذى يقوم بخدمتك بهذا المكان بقشيشاً وشكرته على خدمته الجيدة ، فسترى مدى جودة الخدمة ومدى اهتمامه بك فى المرة القادمة التى تذهب فيها إلى هذا المكان .

فكل شخص يحب أن يثنى عليه الآخرين ، لذلك فى المرة القادمة عليك أن تعطى الشخص الذى يقوم على خدمتك قدراً جيداً من البقشيش وتشكره على خدمته . وهذا هو أهم القرارات العملية التى تتخذها فى حياتك .

تأثير المنح بإخلاص على العلاقات الشخصية

بينما يعد مبدأ " عليك أن تمنح لكي تحصل على المقابل " ذا تأثير قوى في مجال العمل فيمكن اعتباره أيضاً عاملاً قوياً وفعالاً في العلاقات الشخصية التي تحاول تحسينها والارتقاء بها . فكما تحصل على المقابل عندما تمنح بإخلاص في عملك فنفس الشىء ينطبق على العلاقات الشخصية .

قم بإهداء الزهور الحمراء للارتقاء بأى علاقة

لقد حضر " تروى " إحدى حلقاتي الدراسية مؤخراً ، لقد تزوج وهو صغير السن منذ ثلاثة أعوام ، ولكنه يعانى هو وزوجته " نينا " من بعض المشكلات في علاقتهما . قال " تروى " إن

أكثر شيء أثار انتباهه في الحلقة هو كيفية اختفاء " المفاجـآت الـصغيرة " مـن علاقتهما ببطء دون أن يشعروا بذلك .

وقد أخبرني " خلال أول عامين من الزواج كنت دائماً أعود إلى منزلي وأنا أحمل مفاجأة صغيرة كانت في بعض الأحيان عبارة عن زهور ، وأحياناً أخرى نوع الـشيكولاتة المفضل لـدى " نينا " . ولكن على مدار العام الماضي تركنا أنفسنا ننشغل بالعمل وأصبحنا نشعر بالملل . فقد بدأنا نستأجر شريط فيديو لمشاهدته أثناء عطلة نهاية الأسبوع بـدلاً مـن الـذهاب إلى الـسينما والاستمتاع بتناول وجبة قبل أو بعد الفيلم . فلم نكن نستأجر شرائط الفيديو قبل ذلك إلا في الأمسيات شديدة البرودة ! "

وقد كتب لي " تروى " بعد مرور عدة أسابيع على الحلقة ليعلمني أن علاقته هو و" نينا " عادت إلى مسارها واستعادت بريقها ، وأنه قام باستعادة مبدأ " المنح بإخلاص والحصول على المقابل " إلى زواجه .

إذا أردت معرفة المزيد عن ...

◆ الثقة بالنفس	الفصل الأول
◆ حب الناس يساعدك على تحقيق المزيد في حياتك	الفصل الخامس عشر
◆ المعتقدات القديمة تعوقك عن تحقيق النجاح	الفصل السادس
◆ رؤيتك لذاتك تتحكم فيما تمنحه	الفصل الأول
◆ زراعة بذور النجاح في المستقبل	الفصل الثاني
◆ تحديد غايتك في الحياة	الفصل الثامن
◆ كيفية الاستفادة من العقبات	الفصل الخامس
◆ الأثر الذى سوف تتركه في الحياة يحدد قدرتك على العطاء	الفصل الثامن عشر
◆ التحرر من القيود يساعدك فى اجتذاب المزيد من الفرص	الفصل الثاني عشر
◆ الاستمتاع بالحياة	الفصل السادس عشر

١٤

تقبل الثناء ومنحه

يطلب الناس منك أن تنتقدهم ، ولكن ما يريدونه حقاً هو الثناء .

سومرست موم

يتناول هذا الفصل :

- الخسارة في المجال الرياضي وعلاقتها بالثناء
- يجب تعليم الأطفال تقبل الثناء
- قصة " ديفيد " ـ المثالية وعلاقتها بالحب
- لماذا يعد الثناء قوة هائلة فى مجال العمل
- الصلة بين الثناء وتقدير الذات
- التأثير القوى لكلمات الشكر والتقدير

إن أحد أهم وسائل تحقيق النجاح هي معرفتك أنك تستحق الثناء والإطراء . في هذه المرحلة من الكتاب فقد قمت بالتعرف على أهمية تقدير الذات وكيفية تحكمه في حياتك . يعرف الأشخاص الناجحون أنهم يحتاجون إلى التغلب على العقبات التي تظهر في طريقهم ، ولكي يتمكنوا من فعل ذلك فهم بحاجة إلى " سلاح " - وهذا السلاح هو التقدير الكافى للذات . وأحد أسرع الطرق التي تمكنك من رفع تقديرك لذاتك هي تقبل الثناء الذى يمنحه لك الآخرون .

كيف يكون رد فعلك إذا قام شخص بالثناء عليك ؟ هل تقوم بهز أكتافك وتشعر بالحرج ؟ أم أنك ترفع رأسك عالياً وتقول هذه الكلمات الرائعة : " شكراً لك " ؟ إن الأمر يستحق أن تعيد التفكير في معتقدات العائلة التي أثرت على قدرتك أو عدم قدرتك على الشعور بأنك تستحق الثناء . فقدَ طُلب من الكثير منا أن يتصرف بتواضع ولا يظهر أنه ينتظر الثناء .

من الجيد أن تفوز ... ومن الرائع أن تعبر عن ذلك

إن سلوك بعض نجوم الرياضة بعد إحراز الفوز يدهشني كثيراً . لقد شاهدت نجماً رياضياً في مقابلة تلفزيونية ، وبدلاً من الاحتفال بالفوز وبث الثقة بالنفس في روح فريقه قام بالتركيز على الأخطاء التي ارتكبوها ، وقال شيئاً مثل " إننا محظوظون لأن الفريق المنافس لم يستغل الفرص التى لاحت له " .

إننى لا أستطيع فهم سبب فعلهم ذلك . من المحتمل إنهم يعتقدون إنهم إذا تصرفوا بتواضع في وسائل الإعلام سيكونون رفقاء بهم إذا خسروا في المباراة التالية . فعندما أستمع إلى أى شخص رياضى وهو يقلل من شأن الفوز أعقد العزم على مشاهدة المباراة التالية . فغالباً إما يخسرون أو يقدمون أداء ضعيفاً .

أعتقد أن السبب الحقيقي الذى يجعل نجوم الرياضة يقولون مثل هذه الأشياء هو أنهم يفكرون بهذه الطريقة " لو تقبلت الثناء وتعاملت معه على أنني استحقه فسوف يعتقد الآخرون أنني أتسم بالغرور "

أنا لا أقول إن تقبل الثناء يجعل الفريق دائم الفوز في المباريات ولكنه يقلل من الخسارة ، وما أعنيه هنا هو خسارة الثقة بالنفس . عندما يقل أداء نجم رياضي فغالباً ما يرجع هذا إلى نقص الثقة بالنفس . فقد حصلت على امتياز الاستشارة لنجوم الرياضة ، والشيء الوحيد الذى تأكدت منه هو : إذا بدأ مستوى ثقتهم بأنفسهم في الارتفاع فسوف يرتفع مستوى أدائهم أيضاً. والشيء الخادع هنا هو أن نقص الثقة من الممكن ألا يكون له علاقة بالأحداث على المستوى الرياضي ولكنه من الممكن أن يتعلق بالأمور الشخصية مثل تأجيل الزواج أو مرض أو وفاة أحد أفراد الأسرة . فمثل هذه الأحداث تؤثر بشكل كبير في الشخص ، وتجعله يركز على حياته وأولوياته أكثر من الرياضة التي يمارسها . لذلك يقل تركيزهم ويضعف أداؤهم .

تعليم الأبناء أهمية تقبل الثناء

من بين آلاف الرسائل التي وصلتني من قراء كتاب " يمكنك أن تفعل ذلك ! " كان هناك الكثير من الآباء والأمهات يقولون إنهم أدركوا الآن حقيقة نقلهم معتقدات قديمة لم يعد أحد يعمل بها إلى أبنائهم والتي توارثوها عن آبائهم أيضاً . ومعظم هذه الرسائل تتناول موضوع تقبل الثناء .

كان أحد الخطابات من " كيسى " التي كتبت قائلة " أخيراً توصلت إلى سبب معاناتي الدائمة مع تقديرى لذاتي . فكما أتذكر كان والداى دائمى التقليل من شأني والحط من قدرى خاصة والدى . ففي كل مرة يحدث شيء جيد مثل حصولي على نتائج متميزة في المدرسة يبدأ والدى في الإساءة إلى الدراسة والقول إنها لن تجعلني أحقق النجاح في حياتي . فيقول " إن العمل الجاد فقط هو ما يجعلك شخصية ناجحة " بالطبع أصابني ذلك بالإحباط وجعلني أشعر أنني عديمة القيمة ، وأتساءل عن سبب بذلي لكل هذا الجهد إذا كان التأنيب والتوبيخ من والدى هو كل ما أحصل عليه في النهاية .

الشى المفزع حقاً هو إدراكي لحقيقة قيامي بعمل نفس الشيء مع أطفالي الثلاثة عندما يحققون أى نتائج جيدة في المدرسة . إننى أبذل الآن الكثير من الجهد أنا وزوجي لكى أجد أى شيء قام أطفالي بفعله بطريقة صحيحة . إنها ليست مهمة سهلة ولكننا على الأقل نقوم بالتركيز على الجوانب الإيجابية وليست السلبية كما نشأنا "

المثالية وتقبل الثناء

يعمل " ديفيد " مديراً تنفيذياً في شركة عالية كبرى في " بريسبان " . لقد أخبرني أنه لا يستطيع معرفة سبب رغبته المستمرة في أن يفعل كل شيء بطريقة صحيحة . وبعد قراءته لكتاب " يمكنك أن تفعل ذلك ! " أدرك أن ذلك يرجع إلى نشأته القاسية خاصة أن والدته كانت تصر على أن يكون كل شيء مثالياً وإلا لن تعبر له عن حبها ! إنها قصة مألوفة . فمعظم الناس الذين يعتبرون أنفسهم مثاليين سوف يتفقون مع نظرية " ديفيد " .

قالت " ميلندا " التي حضرت إحدى حلقاتي في " بيرث " إنها اعتقدت دائماً أن كونها مثالية يعنى أن مستوى توقعاتها أعلى من مستوى توقعات أى شخص آخر . لكن بعد معاناتها من اليأس والإحباط أدركت أن المثالية ليست على علاقة بأداء العمل بشكل أفضل من أى شخص آخر ، وإنما تتعلق بالرغبة في الإحساس بالقبول والحب من قبل العائلة والأصدقاء .

إن الأطفال الذين ينشأون دون ثناء أو إطراء لا يستطيعون حقاً تحديد غايتهم في الحياة . فلم يتم منحهم الفرص لكى يشعروا بقيمتهم ، ويكبر معظمهم وهم لا يشعرون بالتقدير الكافى للذات ودائماً ما يطالبون بالقبول والحب .

المثالية والثناء في مكان العمل

إن أحد أكثر الأسئلة التي تطرح في حلقاتي الدراسية هو " إذا طالبت نفسى بالوصول إلى مستوى أعلى فلماذا لا أتوقع أن يرتفع فريق عملي ليصل إلى هذا المستوى ؟ "

إنه سؤال رائع لكن الكثير من الناس الذين يطرحونه لا يدركون حقيقة الموقف . فهم يعتقدون أن الأشخاص الذين لا يصلون إلى مستوى مرتفع من الأداء متهاونون وغير جادين . لكن الحقيقة هي : إن المشكلة ليست أن الآخرين لا يبلغون الحد المتوقع منهم وإنما تكمن المشكلة في أن المديرين الذين يطرحون هذا السؤال **لا يقومون بإقناع موظفيهم بأنهم يستطيعون الوصول إلى مستوى أعلى من الأداء ويحققون النجاح .**

الثناء وعلاقته بتقدير الذات

أعتقد أنه من الضرورى أن تعيد التفكير في موضوع تقدير الذات . إنه شيء جدير بالاهتمام لأنه يتعلق بمقولة " فاقد الشيء لا يعطيه " . وفي هذه الحالة يكون هذا الشيء هو تقدير الذات . فكيف يمكنك اكتشاف سمات إيجابية في أسرتك أو أصدقائك وأنت لا تستطيع أن تكتشفها في

ذاتك ؟ تذكر ، أن العالم هو مرآتك ، وأن الأشخاص الذين يعيشون فيه يعكسون ما تشعر به باستمرار .

اهتم بالأمر على الفور ، وابدأ في رفع تقديرك لذاتك حتى تتمكن من منح الثناء للآخرين بسهولة وصدق وإخلاص . فلا يرغب أحد في الثناء غير الصادق وغير الحقيقي ، لكنه عندما يكون نابعاً من القلب يشعر المتلقى بالقوة والسعادة - وياله من شعور رائع !

تعلم منح كلمات الشكر والتقدير

يمكنك أن تتلقى الكثير من الثناء والإطراء ، ولكن إذا شعرت أنك لا تستحقه فسوف تبحث عن المبررات والأعذار لرفضه . بعض الأشخاص يفعلون ذلك عن طريق شعورهم بالإحراج وقول أشياء مثل " إنه لم يكن شيئاً يذكر " أو لا يقولون أى شىء على الإطلاق . البعض الآخر يتصرفون بأسلوب أكثر عدوانية فيطلقون تعليقات مثل " أنا أتساءل ما الذى يريده ؟ " أو " لابد أنها تدبر لشيء ما " . تعكس هذه الأنواع من الاستجابات عدم تقبلك للثناء كجزء طبيعي من الحياة - فأنت تعتقد أن هناك شيئاً خطأ في تلقى الثناء .

يجب أن تعتاد على تقبل الثناء بنفس الطريقة التي اعتدت بها على تحريفه ورفضه عندما يتم منحك إياه . فتقبل الثناء في حقيقته هو تقبلك لفكرة أن العالم من حولك يعتقد أنك شخص رائع . أما إذا ظللت ترفضه أو تفسره بطريقة خاطئة فلن يتم منحك المزيد ! دعني أوضح لك ما أعنيه .

إن " ماجى " تعمل موظفة استقبال في مكتب محاماة ، وقد أخبرتني أنها فهمت هذه النقطة جيداً " برفضى للثناء أجبرت الآخرين على التوقف عن منحه لي . لقد كنت أحاول أن أرتدى بصورة جيدة وأهتم بمظهرى كل يوم أثناء عملي . وعندما أبدأ عملي في الشركة يبدى كل فرد إعجابه بأناقتي واختيارى الموفق للألوان ، وهكذا . وكنت أجيب بكلمات مقتضبة مثل " إننى قمت بارتداء أول ما وصلت إليه يداى " وهو ما أراه الآن شيئاً خاطئاً وسخيفاً لأننى في الواقع اعتدت أن أمضى ساعة على الأقل في ارتدائي ملابسى واستعدادي للذهاب إلى العمل . فأنا أستحق هذا الثناء ! "

أدركت " ماجى " أن أفضل ما يمكن أن تفعله في مثل هذا الموقف هو أن تقول كلمتين فقط عندما يثنى عليها من قبل أى شخص : " شكراً لك "

يمكنك مثل " ماجى " أن تكون قد أجبرت أصدقاءك وأسرتك وزملاءك في العمل على أن يتوقفوا عن منحك الثناء ، هل قبلت الثناء عندما قاموا بمنحك إياه ؟ في اعتقادك كيف يكون

شعور الآخرين تجاهك عندما يثنون عليك ؟ هل تقابل الثناء والإطراء بكلمات الشكر والتقدير أم تقوم بتبرير عدم استحقاقك لهذا الثناء .

أنت تعرف الآن أنك تستحق الثناء الذى تحصل عليه . وفي كل مرة تتقبـل فيهـا الثنـاء فإنـك تعمل على رفع تقديرك لذاتك والارتقاء بتوقعاتك عن الشيء الأفضل بالنسبة لك .

إن كلمات الشكر والتقدير من الممكن أن تحدث اختلافاً كبيراً في حياتك ـ لكن عليك فقط أن تقرر إذا ما كنت سوف تستخدمه أم لا .

إذا أردت معرفة المزيد عن ...

• توقع الأفضل ـ وسوف تحصل عليه	الفصل الثاني
• ثقتك بنفسك أهم شئ في الحياة	الفصل الأول
• تحديد غايتك في الحياة بوضوح	الفصل الثامن
• التمتع بصحة جيدة يجتذب الثناء	الفصل الحادى عشر
• الاستمتاع بالحياة	الفصل السادس عشر
• تحمل " المسئولية الكاملة " عن تقديرك لذاتك	الفصل الثالث
• هل تستحق تلقى الثناء أم لا ؟	الفصل السابع
• فاقد الشيء لا يعطيه	الفصل الثالث عشر

١٥

التمتع بحب الآخرين

نحن نحصل فقط على ما نعتقد أننا نستحقه .

بول حنا

يتناول هذا الفصل :

- يمكنك العمل على اكتساب حب الناس ولكن لا يمكنك افتعاله أو تصنعه
- التمتع بحب الناس يعتمد على أشياء أخرى غير المظهر الخارجي
- دور الابتسام في اكتساب حب الناس
- فكر بطريقة جيدة تجاه الآخرين
- التمتع بحب الناس والتحرر من المعتقدات القديمة
- حب الناس والعلاقات الشخصية
- قصة " آلان " ـ بحثه عن فتاة أحلامه

من الممكن أن يدخل بعض الأشخاص إلى حجرة ما ولا يحرك أى شخص ساكناً أو يبدى أى رد فعل أو استجابة وكأن شيئاً لم يكن . ولكن البعض الآخر يدخلون نفس الحجرة ويحدثون فرقاً كبيراً ويكون لهم أثر هائل نظراً لتمتعهم بحب الناس .

إن " الكاريزما " أو التمتع بحب الناس صفة رائعة ، وهي التي تساهم في شهرة الممثل في جميع أنحاء العالم ، وتجعل مندوب المبيعات العادى أكثر الموظفين تميزاً في المؤسسة . إن التمتع بحب الناس صفة من الممكن أن تعمل على اكتسابها تدريجياً لو أنك آمنت في أعماق قلبك أنك تستحق المزيد ـ ولو أنك آمنت أيضاً أن الأشخاص من حولك في غاية الطيبة والروعة .

من الممكن أن تعمل على اكتساب حب الناس ولكن لا يمكنك افتعاله أو تصنعه . فبداخل كل منا شيء يستطيع من خلاله أن يتبين ما إذا كان هذا الشخص صادقاً أم متصنعاً ومتظاهراً. لا تسألني عن هذا الشيء فأنا لا أعرفه ولكنى أعرف أنه بداخل كل منا . وأى شخص يعتقد أنه من الممكن أن يتصنع التمتع بحب الناس لا يدرك الصلة بين هذا الحب وبين تقدير الذات وتحقيق الوئام مع النفس . أعنى بذلك العرق أو النوع أو الطول أو لون العينين . أنا أؤمن أن التمتع بحب الناس مورد ومصدر نمتلكه جميعاً ، لكن أشخاصاً قليلين هم من استطاعوا الاستفادة منه وإظهاره بشكل جيد .

التمتع بحب الآخرين يعتمد على أشياء أخرى غير المظهر الخارجي

لكى تستطيع اكتساب حب الناس تحتاج أن تنظر إلى الحياة كما هي حقيقة ـ بعيداً عن الأفلام السينمائية وعالم الخيال ـ انظر إلى الحياة اليومية دون تزييف . إن الاختلاف الأكبر بين الأفلام السينمائية وعالمنا الحقيقي هو أن الأشخاص الناجحين في كل مجالات الحياة

يبدون مثلك ومثلي . فهم مجرد أشخاص عاديين ولكنهم قرروا أن يقوموا بتطوير قوتهم وتمتعهم بحب الناس وأن يعكسوها على العالم من حولهم . عندما ينظرون إلى أنفسهم في المرآة فإنهم لا يرون مظهرهم الخارجي فقط ـ إنما يعرفون أن بداخلهم أشخاصاً رائعين ويحدثون فرقاً حقيقياً .

هل تشعر بالخوف وأنك معرض للأذى عندما تدخل حجرة مليئة بالناس؟ أم أنك تشعر أنك تمتلك الكثير والذى ترغب في منحه للناس من حولك ؟ في بداية أى حلقة أدخل إلى حجرة مليئة بالأشخاص الذين لا أعرفهم ـ وعندما أفكر في ذلك أجد أنها قاعة حضور عادية مليئة بالناس! لقد اعتدت أن أشعر بالخوف من ذلك لأن شدة شعورى بذاتي وخجلي تجعلني أشعر أنني غير كفء . وابدأ في التفكير هل قمت بكيّ بدلتي بشكل لائق ؟ هل يبدو وزني زائداً ؟

لقد قرأت مقال في مجلة ما ساعدني في تغيير أسلوب تفكيرى ، وجاء في المقال كلمات كهذه " تذكر دائماً ، عندما تدخل غرفة مزدحمة بأشخاص لا تعرفهم قم بالتركيز على ما تستطيع عمله من أجلهم . قم بإقناع نفسك أن هناك أشخاصاً في هذه الحجرة يرغبون حقاً في الاستماع إليك والتعلم منك . تأكد من أنهم سوف يجدونك شخصاً متميزاً ".

للابتسامة دور كبير في اكتساب حب الآخرين

عندما كنت أعمل مديراً تسويقياً وأسافر للخارج لكي أقوم بعملي كانت تظهر على السطح المشكلات من حين لآخر متعلقة بصعوبة اللغة أو المرض ، وأحياناً الاحتياج لخدمة من شخص ما .

في مثل هذه الأوقات عرفت أنه يمكنني الخروج من المأزق عن طريق الابتسامة . فهي تكسر الحواجز على الفور لأجد الأشخاص على أتم الاستعداد لتقديم يد العون لي .

وبمناسبة حديثنا عن الابتسامات ، متى كانت آخر مرة رأيت فيها سياسي يظهر أمام عدسات الكاميرا دون أن يكون مبتسماً ؟ إن السياسيين دائمو الابتسام ، وذلك لأنهم أدركوا أن الناس تشعر بعدم الثقة تجاههم بأى حال من الأحوال لذلك سيجدون صعوبة في نقل رسالتهم إلى العالم في خمس ثوان أثناء نشرة الأخبار ـ وسيكون من الأصعب أن يفعلوا ذلك دون أن يبتسموا .

لقد أنعم الله علينا جميعاً بهذه الأداة الرائعة لتحقيق النجاح . وأنا لا أقول أنك تحتاج إلى ابتسامة كبيرة كابتسامة نجوم السينما ، ولكنى أعرف أن القليل جداً منا يستخدم هذه السمة الجميلة لكي نضفى بريقاً وصقلاً إلى شخصياتنا ، ونشجع الآخرين على التواؤم معنا والاطمئنان

إلينا . إذا كنت ترغب في أن يعاملك الآخرين بطريقة أفضل من التى يعاملونك بها باستمرار قم بالتدريب على الابتسام عدة مرات يومياً . ومثلها مثل كل شيء ، كلما فعلت ذلك بكثرة كلما أصبحت أكثر راحة واطمئناناً ، وكلما أصبحت تفعل ذلك بتلقائية وهكذا .

فكر بطريقة جيدة تجاه الآخرين

لأن التمتع بحب الناس يعتمد بشكل رئيسي على ما يدور في ذهنك (وليس على مظهرك الخارجي) فإن طريقة تفكيرك تجاه الآخرين لها أثر كبير على مدى وقوة حب الناس الذى تتمتع به . فانجذاب الأشخاص الآخرين نحوك وحبهم لك يعتمد بدرجة كبيرة على كيفية رؤيتك لهم باستمرار .

في بداية عملي كمتحدث عندما كانت الأمور لا تسير بشكل جيد كنت أستطيع التكهن إذا ما كنت سوف أحقق نتائج إيجابية في يوم معين ، وأحصل على عقد أو اثنين ، أم ستكون النتائج سلبية ولن أتمكن من الحصول على عمل وذلك بواسطة الطريقة التي أشعر بها في ذلك اليوم.

يخبرني الكثير من الأشخاص المتميزين في مجال المبيعات أنهم شهدوا هذه الظاهرة في عملهم بدرجة أو بأخرى . لقد قاموا بإطلاعي على قصص كفاحهم ـ وكيفية تحول عملهم وازدهاره في اللحظة التي بدأوا فيها تحمل المسئولية ، فقد قاموا بتغيير طريقة تفكيرهم بعد إدراكهم لتأثيرها على الآخرين و إسهامها بشكل كبير في تحقيق النجاح أو الفشل .

التحرر من المعتقدات القديمة عن مندوبي المبيعات

إن " مارلين " وكيلة عقارات ناجحة ، وقد استطاعت معرفة كل شيء عن التمتع بحب الناس . لقد عرفت ذلك بعد فترة قصيرة من طلاقها . وقد أخبرتني أنها في بداية عملها في مجال العقارات كانت تشارك بعض الناس في أفكارهم عن مندوبي مبيعات العقارات على أنهم مندفعون ولا يستمعون إلى أى شخص ويبيعونك أشياء لا تريدها في الواقع ، والأسوأ من ذلك إنهم يقومون بالاحتيال عليك . ولكن تجربتي علمتني أن كل هذا غير صحيح . فكل هذه الأشياء تعد خرافات عن أشخاص يعملون في صناعة تتعامل مع منتج مهم للغاية . المنزل الذى ستعيش فيه لأعوام مقبلة .

إن " مارلين " تتمتع بشخصية جميلة ودافئة وابتسامة جذابة . عرض صديقها " جاك " عليها هذه الوظيفة لاعتقاده أن أسلوبها سيطمئن العملاء وهم يحاولون التوصل إلى أحد أهم

القرارات في حياتهم . وكان " جاك " على حق في أن أسلوبها جذاب وسيعمل على اطمئنان العملاء ، ولكنه لم يكن على دراية بمعتقداتها القديمة عن وظيفتها ، وأن هذه المعتقدات تعوق جاذبيتها من الظهور وتمنعها من اكتساب حب الناس .

حققت " مارلين " مبيعات قليلة في أول أربعة أشهر وهو ما جعلها تجلس مع " جاك " لتسأله عن مشكلتها من وجهة نظره . وقال جاك " عندما كنا نقوم بمعاينة المنزل لاحظت أنك تعاملت مع الزوجين بأسلوب مندفع ومتطاول . وبعد قليل سمعت المرأة تقول لزوجها إنها لا ترغب في حضور المزاد لأنها وجدت أن أسلوبك يتسم بالعدوانية . "

بعد محادثتها مع " جاك " أدركت " مارلين " أنها جعلت معتقداتها عن مندوبي المبيعات تقف في طريقها وتعوقها عن تحقيق النجاح . لقد مُنحت الكثير من المكافآت لتحقيقها نسبة مبيعات كبيرة في وظيفتها السابقة في متجر كبير ، وقد أدركت أنها تتمتع بحب الناس . فلو استطاعت فقط أن ترجع إلى سابق عهدها وتتصرف بتلقائية فسوف تتفاعل مع الناس بسهولة .

بعد مرور عامين تألقت " مارلين " في وظيفتها ولم تكتف بتحقيق النسبة المطلوبة منها كل شهر بل تتخطاها في أحيان كثيرة . قالت " مارلين " إنها كانت متأكدة من أنها تمتلك مهارات البيع والرغبة في تحقيق النجاح ، ولكن ما جعلها متميزة بهذه الصورة هي شخصيتها الجذابة وتمتعها بحب الناس .

حب الناس والعلاقات الشخصية

يتأثر معظم الناس بالأفلام السينمائية في تكوين رؤيتهم عما هو " صحيح " و " مثالي " في العلاقات الشخصية . إذا قمت بتشغيل التلفاز في أي وقت ستجد برامج يظهر فيها " أشخاص جذابة " يقومون بتمثيل أدوراهم حتى يستطيعوا تحقيق الثراء . وأنا لا أعترض على ذلك ـ فأنا أعشق الذهاب إلى السينما ومشاهدة الأفلام بكل ما فيها من أحداث غير منطقية . ولكن بعد مغادرتي للسينما لا أقوم بمحاكاة ما قام به بطل الفيلم ، وأتوهم أنني سأصل إلى ما وصله إليه . فأنا أعرف أنه مجرد فيلم سينمائي ، وأن هذا جزء من التسلية والامتاع . لكن يكمن الخطر عندما لا تستطيع التمييز بين ما هو " سينمائي " أو خيالي وبين ما هو حقيقي .

بحث " آلان " عن فتاة أحلامه

يعمل " آلان " مديراً في إحدى الشركات ، وقد جاء في نهاية إحدى الحلقات . وقال إنه مندهش حقاً مما سمعه أثناء الحلقة ، ويريد مقابلتي في أي مكان . فلم يكن يعلم أن رئيسه قام بحجز جلسات استشارية معي لكل المديرين .

وعندما قابلته بعد شهر تقريباً أخبرني أنه يعاني من مشكلة لأنه يبحث عن فتاة بمواصفات معينة نسجها في خياله وتساءل إذا ما كان لهذا علاقة بالجاذبية وحب الناس ، وسألته عما يعتقده فقال " إنني دائم البحث عن" فتاة أحلام " بدلاً من شريكة للحياة . فلم أكن مدركاً لدى تأثري بالصور غير الواقعية التي أشاهدها في الأفلام السينمائية . دائماً ما يخبرني الكثيرون أنني أتمتع بشخصية رائعة ، ولكني اكتشفت أنني كنت أمنعها من الظهور لتساؤلي الدائم إذا ما كانت الفتاة متميزة وجيدة بما يكفي ".

تحدثت مع " آلان " مرة ثانية بعد فترة من مناقشتنا الأولى . وقد أخبرني أنه ، يحرز تقدماً فيما يخص تفكيره تجاه الفتيات لأنه أدرك أن أحلامه وتوقعاته غير الواقعية منعت جاذبيته من الظهور ، وأعاقته عن اكتساب حب الناس . لقد أصبح الآن أكثر استرخاء وهدوءاً ، وقد لاحظ أصدقاؤه المقربون أنه توقف عن التقليل من شأن الآخرين خاصة الفتيات اللاتي يقابلهن في المناسبات الاجتماعية .

إن التمتع بحب الناس له أهمية قصوى في حياتنا ، ومن الممكن أن يكون العامل المحدد لتحقيق النجاح أم عدم تحقيقه . تذكر أننا جميعاً نمتلك هذه الصفة . من الممكن أن نكون في حاجة للتخلص من بعض الحواجز التي قمنا بفرضها على أنفسنا لكي نسمح لشخصيتنا الحقيقية بالظهور والتألق .

إذا أردت معرفة المزيد عن ...

- توقع الأفضل فقط ـ والحصول عليه — الفصل الثاني
- كيف يحدد تقديرك لذاتك مدى تمتعك بحب الناس — الفصل الأول
- تحديد مستواك المعيشى في الحياة — الفصل السابع
- تقبل الثناء وتأثيره القوى — الفصل الرابع عشر
- شعورك الإيجابي بذاتك يخلق جاذبيتك وحب الناس لك — الفصل الحادى عشر
- كيف يمكن للمعتقدات الخاطئة أن تعيدك إلى الخلف — الفصل السادس
- علاقة الرغبة والعاطفة بتمتعك بحب الناس — الفصل العاشر
- يستطيع الآخرون معرفة إذا ما كنت تستمتع بحياتك أم لا — الفصل السادس عشر
- الصلة بين غايتك في الحياة وبين تمتعك بحب الناس — الفصل الثامن



الاستمتاع بالحياة

إن الأمس ليس إلا ذاكرة الحاضر والغد هو حلمه .

خليل جبران

يتناول هذا الفصل :

- إن التركيز على " الحاضر " يدفعك إلى المستقبل
- الصلة بين الالتزام والارتقاء في العمل
- قصة " تومى " ـ وحبه لعمله
- قصة " دين " ـ المؤثرة في الانطباعات الأولى
- ليس من الضروري أن تفوز في كل جدال
- تقبل الآخرين كما هم ـ لا يتحتم عليك تغييرهم
- تقبل شكل جسدك كما هو !
- تعلم قول لا!

هل تستطيع تذكر وقت معين في حياتك سار فيه كل شيء بشكل رائع ؟ من الممكن أن يكون ذلك أثناء طفولتك في وقت الإجازات عندما كنت تذهب إلى الشاطئ وتستمتع بهذه الأيام . ومن الممكن أن يكون قد تحقق لك ذلك يوم زفافك . بالنسبة لبعض الأشخاص كان ذلك أثناء الإجازات وهم يستلقون حول حمام السباحة يقرأون كتاباً شيقاً ويعرفون أن أمامهم على الأقل أسبوعين يفعلون فيها نفس الأشياء !

أياً كانت تجربتك فأنت من تقرر التحرر والاستمتاع باللحظة التي تعد العامل المحدد لما سوف تحصل عليه من سعادة . يعد الإحساس باللحظة هو ببساطة الاستغراق في الحاضر والتركيز عليه ، إنه الشعور بأشعة الشمس على الشاطئ ومشاهدة الوجوه الباسمة في حفل زفافك . فالاستمتاع باللحظة يعني الاستمتاع بكل ما تمتلكه في الوقت الحاضر حتى تعطى لنفسك دفعة قوية إلى الأمام في المستقبل .

يجب على الأشخاص الذين يعملون في مجال التسلية والإمتاع أن يتحكموا في هذه النقطة الرئيسية . يجب أن يتعلموا التركيز على العرض الذى يقدمونه في الوقت الحاضر ، وعندما ينتهي يبدأون في التطلع إلى الارتباطات المستقبلية . فأنا أرى ذلك يحدث كل يوم عندما أغرق نفسي تماماً فيما أفعله بصرف النظر عن كونه جلسة استشارية أم حلقة دراسية لخمسمائة فرد . فعندما ينصرف ذهني ويقل تركيزى يصبح ذلك واضحاً لي ولجمهوري الذى يشعر غريزياً أنني مشتت الذهن . ولكن عندما أقوم بالتركيز الكامل على الفرد أو المجموعة التى أمامى فإنني أستمتع بكل لحظة ـ ويظهر ذلك بوضوح . يمر الوقت بسرعة بالنسبة لي ولهم ويعلق بعض الحاضرين على انقضاء اليوم بسرعة .

هل تستطيع التفكير في وقت ما قمت فيه بالتركيز الكامل على ما تفعله ؟ هل تتذكر كيفية مرور الوقت بسرعة ؟ تنظر إلى الساعة وتندهش من تحرك العقارب بهذه السرعة الهائلة .

بعض النصائح التي ساعدتني بدرجة كبيرة

إننا جميعاً نحصل على النصائح على مدار حياتنا . بعض هذه النصائح عديم الفائدة ، لكن البعض الآخر لديه القدرة على إحداث اختلاف حقيقي وتغيير حياتك . تلقيت إحدى هذه النصائح أثناء مرحلة المراهقة من رجل أعمال ثرى اعتاد أن يأتي إلى متجر البقالة الذى يخصنا كل يوم لشراء الغداء . كان يصل دائماً بسيارات رياضية براقة ، ولأنني عاشق للسيارات كنت ألحظ قدومه دائماً . وفي يوم ما في عام ١٩٧٥م ـ العام الذى توفى فيه والدى ـ كنت أقوم بالخدمة في المتجر أثناء العطلات المدرسية عندما جاء بسيارة حمراء من طراز فاخر للغاية فسألته " كيف استطعت أن تحقق النجاح لدرجة قيامك بشراء هذه السيارة الجديدة ؟ " .

وأتذكر إجابته بدقة " **يا بنى إذا قمت بالاستغراق في أى شيء تفعله فسوف تحقق الثراء** " وفي ذلك الوقت اعتقدت أنه يعنى أنك إذا استطعت الحصول على الوظيفة التى كنت تحلم بها وتحب العمل بها حقاً فسوف تتمكن من تحقيق الثراء . ولكن ليس هذا ما كان يقصده . فقد كان يريد أن يقول لو أنك قمت بالتركيز والانغماس في أى عمل لديك فسوف تحبه وعندئذ يمكنك تحقيق الثراء .

هناك فرق كبير بين التفسيرين . فالأول يعنى أنك قمت بالبحث عن وظيفة تجلب الثراء وتمكنك من فعل ما تريده . من الممكن أن تقيم عملك الخاص . لكن معظم الناس يفشلون في العمل الخاص لأنهم يعتقدون أن عملهم بمفردهم يمنحهم الحرية فلا يتلقون أوامر من أحد وسوف يحصلون على الكثير من المال دون الشعور بالضغط والتوتر . وهذا شيء غير صحيح بالمرة . والتفسير الثاني يعنى أنك إذا قمت بالالتزام الكامل تجاه أى مهمة تقوم بها فسوف تحقق النجاح . فجميعنا نلاحظ الأشخاص الذين يبذلون أقصى ما عندهم وأكثر ويستمتعون وهم يفعلون ذلك . فهؤلاء من يرتقون في الحياة .

فالكثير من الناس يبذلون جهداً كبيراً في العمل لساعات طويلة دون الحصول على أى مقابل . فيلعبون دور الضحية ، ويجعلون كل فرد يعلم مدى الجهد الذى يبذلونه في العمل ومدى تحملهم لهذا العبء الكبير . لو أنك واحد ممن يقومون بفعل ذلك فتوقف ! فلا أحد يحب الإنسان دائم الشكوى ، وهذا النوع من السلوك يجعلك تظهر بمظهر الفاشل الذى لا يستطيع تحمل المسئولية ـ وبذلك لا يمكنك الارتقاء إلى مستوى أعلى في حياتك .

أستطيع الآن أن أطلعك على ما عليك فعله . من الآن فصاعداً قم بتركيز طاقتك على حب عملك والاستمتاع باللحظة . وسوف يتسنى لك ذلك بالتركيز على الأشخاص المتميزين الذين تعمل معهم ، وعلى أسلوب الحياة الذى توفره لك الوظيفة . لو أنك تفكر هكذا " لكنى أكره

عملي وأسلوب حياتي سئ " فعليك أن تعيد التفكير في تقديرك لذاتك . فإن تقديرك لذاتك هو الذى جعلك تقبل هذه الوظيفة أولاً وتظل فيها ثانياً . عندما تقوم برفع تقديرك لذاتك فسوف يحدث شيء من اثنين : إما أنك ستبدأ في الاستمتاع بعملك بشكل أكبر ، أو أنك ستجد شيئاً أفضل وتترك العمل . إذا قمت بفعل أى منهما فسوف تكون خطوة نحو التقدم في حياتك .

قصة " تومى " وحبه لعمله

أتذكر دائماً نصيحة رجل الأعمال في كل مرة أقوم فيها بتنظيف سيارتي . في صباح أيام الشتاء الباردة ، وأيام الصيف شديدة الحرارة أرى المبدأ متمثلاً أمامى . إن " تومى " العامل الذى ينظف سيارتي يعمل بشكل احترافي للغاية . فقد أحاط بكل شيء كان يريد رجل الأعمال توضيحه عندما قال " اعمل فيما تحب وسوف تحقق الثراء " . إن " تومى " ليس مليونيراً ولا يأمل في أن يصبح كذلك . فإن أهدافه أكثر قوة من تحقيق الثراء . فقد قال لي ذات مرة إن ما يحفزه ويدفعه إلى الاستيقاظ في هذه الساعة المبكرة من الصباح هو إدراكه أن عملاءه يعتمدون عليه في تحويل سياراتهم المتسخة إلى سيارات براقة ورائعة ليس فقط لتبدو في مظهر أفضل وإنما لتعطى انطباعاً متميزاً عنهم في مجال العمل المحموم .

فطريقة تنظيفه للسيارة باهتمام وتركيز تذكرني يومياً أن الوظيفة من الدرجة الثانية تتطلب نفس الجهد والوقت الذى تتطلبه وظيفة من الدرجة الأولى . الفرق الوحيد هو السلوك ! بالنسبة لـ " تومى " الاستمتاع باللحظة لا يعنى فقط تنظيف السيارة وجعلها رائعة ، ولكنه يعنى أيضاً الاستمتاع بمقابلة الأشخاص الذى أصبح على اتصال بهم بشكل يومي ، ويعنى معرفته أن الآخرين يعتمدون عليه لكى يؤكد لهم أن سياراتهم ستبدو براقة ورائعة طوال أيام الأسبوع . لقد اختار أن يستمتع باللحظة بدلاً من الشكوى من الاستيقاظ مبكراً وبرودة الشتاء وأيام الصيف الحارة . وذلك يتجلى بوضوح في التقدم الذى يحرزه في عمله .

المؤثرة في الانطباعات الأولى

تعمل " دين " موظفة استقبال في شركة كبرى . وكانت هى أول من قابلته عندما ذهبت للتحدث مع المدير الإدارى عن عقد بعض الحلقات الدراسية للمؤسسة .

وبعد شهر من مقابلتي لها قامت " دين " بحضور إحدى حلقاتي ، وأخبرتني بعد ذلك عن اهتمامها بموضوع الاستمتاع باللحظة . وقالت " منذ عدة شهور بدأت أشعر بالإحباط والانزعاج من عملي كموظفة استقبال . ورغبت في الانتقال إلى وظيفة " أكثر احتراماً " في

المؤسسة . لاحظ " روجر " المدير الإدارى حالة الإحباط التي تنتابني وسألني عن المشكلة . وقد أخبرته أننى أريد الانتقال لأننى أشعر أن فريق العمل والعملاء لا يقدرونني بالشكل الكافى .

" استمع إلى كل ما قلته وتركني أعبر عما يجول في خاطرى ثم قال الكلمات السحرية التي قامت بتغيير سلوكي إلى الأبد ، " أنا لا أستطيع فهم موقفك " دين " . فأنت المؤثرة في الانطباعات الأولى ! لا يوجد شخص آخر في المؤسسة لديه نفس القدرة على التأثير على الكثير من الناس بشكل يومي " .

" لم أكن مدركة لأهمية دورى في المؤسسة . وشعرت بالتحسن على الفور وكلما فكرت في الأمر كلما شعرت بالسعادة . فإن تعليقات " روجر " جعلتني انتبه إلى أننى في حاجة إلى الاستغراق والانغماس في وظيفتي وبذل أقصى ما في وسعى لأن كل مكالمة أقوم بالرد عليها وكل عميل أقوم باستقباله لهم أثر كبير في مستقبل الشركة " .

وأنهت " دين " حديثها بإخبارى أن تقديرها لذاتها ارتقى إلى أعلى مستوى يمكن أن يصل إليه ، فكل شخص يثنى على سلوكها في الرد على المكالمات وعلى أسلوبها في استقبال العملاء . وبهذه الثقة المكتسبة قررت أن تهتم بمظهرها الخارجي بشكل أفضل . فهي تستمتع باللحظة حقيقة وتحب عملها ـ وقد عرض عليها منصب المساعد الشخصي لمدير المبيعات الذى أعجبه سلوكها الجديد وثقتها بنفسها .

ثمان نصائح تساعدك على الاستمتاع بالحياة

١ - ليس من الضرورى أن تفوز في كل جدال

من المؤكد أنك سمعت مقولة " إن فوزك بالمعركة لا يعنى الفوز بالحرب " وهذا يعنى أنك إذا كنت على خلاف مع شخص آخر فمن الممكن أن تفوز في هذا الجدال بالتحديد وتكون لك فيه الكلمة الأخيرة ولكنه سيؤثر سلبياً على علاقتك بهذا الشخص على المدى البعيد .

في المرة القادمة عندما تكون على خلاف مع شخص ما قم بأخذ نفس عميق عشر مرات واسأل نفسك إذا ما كان الفوز يستحق أن تسوء العلاقة بينكما . وأذكرك هنا أن تضع أهدافك نصب عينيك . إذا كان أحد أهدافك هو الاحتفاظ بعلاقة حب بينك وبين شريك حياتك أو الاحتفاظ بعلاقة متناغمة مع زملائك في العمل فأعد التفكير في حقيقة فوزك في موضوعات ليست ذات قيمة على حساب تحقيق أهدافك .

٢ - لا تقم بانتقاد كل من حولك

إن كل شخص على هذا الكوكب يختلف عن الآخر ، ويمتلك أساليب مختلفة يشق بها طريقه في الحياة . فمن السهل أن تقع في شرك " انتقاد كل شيء " فتكون دائم البحث عن الأشياء غير المثالية وتصر على تغييرها . فسوف يعطى ذلك انطباعاً أنك شخص يتشبث برأيه وينتقد كل شيء . حاول النظر إلى الأشياء التي ترغب في تغييرها على أنها درس في القبول . الموضة والطعام والهوية ، كل هذه الأشياء مختلفة لأنها تجعل العالم في حركة مستمرة .

في المرة القادمة عندما تجد نفسك مجبراً على جعل الناس تتماشى مع أسلوبك المفضل قم بأخذ عشرة أنفاس عميقة وأشعر بالامتنان ليس فقط لأن هذا الشخص يختلف عنك ، ولكن لأنك أيضاً تعيش في استراليا ولك مطلق الحرية في التعبير عن رأيك دون خوف . فملايين البشر يقدرون هذه الحرية ، ولكننا نتعامل معها على أنها شيء مسلم به . إذا رغبت في إضفاء الهدوء على حياتك حاول تقبل الأشخاص وخصالهم الغريبة كجزء من الحياة ، ولا تنظر لها على أنها أخطاء يجب تصحيحها .

٣ - حقق النجاح لإسعاد نفسك وليس لاسعاد الآخرين

إلى أى مدى ترغب في استحسان الآخرين ؟ هل تقوم بعمل الأشياء لمجرد إسعادهم ؟ على سبيل المثال من الممكن أن تقيم علاقة بينك وبين شخص من جنس معين أو مهنة معينة حتى تسعد الآخرين أكثر من إسعاد نفسك . من المحتمل أن تكون اخترت نفس مهنة والدك أو والدتك أو أخيك لأنهم أرادوا الحفاظ على اسم العائلة في مجال الطب أو المحاماة أو البناء . ليس هذا ما سيحقق لك النجاح . فاعقد العزم على أن تحقق النجاح واعمل من أجل ذلك .

٤ - تقبل شكل جسدك كما هو

لا أعتقد أننى قابلت أى شخص على هذا الكوكب ـ رجل أو إمرأة ـ ووجدته سعيداً بشكل جسده ، فبعض الأشخاص يرغبون في أن يصبحوا أكثر نحافة ، والبعض الآخر يريدون أجساماً أقوى . وتجد بعض الناس يرغبون في تغيير شكل الأنف أو الشفاة أو العيون أو الشعر . بينما أعتقد أن الرغبة في الظهور بمظهر أفضل شيء رائع ، إلا أن أول الخطوات في برنامج تحسين الذات هو الثقة بالنفس . فيجب أولاً أن تؤمن أن مظهرك جيد ، وسيدفعك ذلك إلى تحقيق النجاح والتقدم .

٥ - لا تبارى الآخرين في متطلبات الحياة

من المؤكد أنك سمعت مقولة " مباراة الناس في متطلبات الحياة الاجتماعية " . كم مرة وجدت نفسك واقعاً تحت ضغط لأنك تحاول إدراك شخص ما أو التفوق عليه ؟ إنه لشيء رائع أن تبذل الجهد لكى تحصل على سيارة أو منزل أفضل لكن تأكد أولاً من أن نواياك صحيحة - أى أنك تفعل ذلك من أجل حاجتك لتحقيق النجاح وليس من أجل محاولتك التفوق على شخص آخر.

٦ - قم بعمل أشياء غير متوقعة لكى تشعر بالإثارة

أنا أول من ينصح بضرورة بذل الجهد لتحقيق الأهداف ، لكن الحياة بطريقة متوقعة تقضى على قوتك الإبداعية . قم بإدخال أشياء لا يمكن التنبؤ بها إلى حياتك وسوف تشعر بالإثارة تتزايد . جرب الذهاب إلى السينما في ليلة كنت تعتزم قضاءها في المنزل أو قم بالذهاب إلى الشاطئ في عطلة نهاية الأسبوع التي كنت قد خططت أن تقضيها في المنزل .

٧ - تعلم قول " لا "

إن تعلم قول " لا " دون الشعور بالذنب يساعدك حقاً في الاستمتاع بالحياة . في مرات عديدة عندما ترغب في الاختلاء بنفسك تشعر أنك مرغم على حضور هذا التجمع العائلي ، أو الخروج لتناول العشاء مع أصدقائك . إن هذه المناسبات رائعة في معظم الأحيان لكن ليس عندما لا تكون راغباً فيها . في المرة القادمة عندما لا تشعر برغبة في الخروج أعلن عن ذلك بوضوح - وسترى أن مستوى قناعتك وهدوء بالك سوف يزداد .

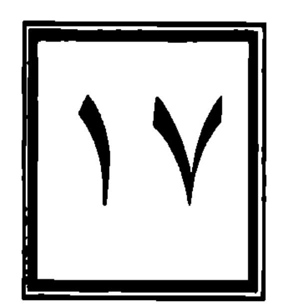
٨ - قم بعمل حفل عشاء أو حفل شواء

إننا نحتاج أحياناً أن نتحمل المسئولية عن حياة الآخرين كما نتحمل مسئولية حياتنا - ليس على المستوى الشخصى ولكن أثناء الحفلات . لا يقام حفل عشاء ناجح أو حفل شواء دون ترتيب . يبدأ الأمر بفكرة ، ويتبعها عمل شاق وبذل جهد كبير ثم الاستمتاع بيوم رائع .

هل تستطيع رؤية الصلة بين إقامة حفل عشاء أو حفل شواء وبين الاستمتاع بالحياة ؟ إنه شيء في غاية البساطة ! فعندما تجد كل أصدقائك حولك ، وتقضون معاً وقتاً رائعاً ستدرك وقتها الرسالة الحقيقية لهذا الفصل - ألا وهي الاستمتاع بكل لحظة في حياتك وكأنها الأخيرة .

إذا أردت معرفة المزيد عن ...

◆ تحديد غايتك في الحياة يساعدك على الاستمتاع	الفصل الثامن
◆ التحرر من أخطاء الماضى للاستمتاع بالحاضر	الفصل الثاني عشر
◆ ما هو الشئ الأفضل بالنسبة لك	الفصل السابع
◆ إن تقديرك لذاتك يحدد الأشياء التى تزعجك	الفصل الأول
◆ عدم التسرع في إصدار الأحكام يدفعك إلى السعادة	الفصل السابع عشر
◆ العطاء يساعد على الاستمتاع بكل لحظة	الفصل الثالث عشر
◆ بناء الرغبة والعاطفة يجعلك تستمتع بحياتك	الفصل العاشر
◆ التحرر من القيود وأثره القوى	الفصل الثاني عشر
◆ عدم التسرع في إصدار حكمك يساعدك علىالتحرر	الفصل السابع عشر



عدم التسرع في إصدار الأحكام

عليك أن تفكر كثيراً قبل أن تصدر الأحكام .

مثل أمريكى

يتناول هذا الفصل :

- قصة " جوديث " ـ عدم استماعها إلى ابنها المراهق
- ابدأ في رؤية أطفالك على أنهم يحرزون تقدماً ـ وسوف يفعلون !
- العرق والجنس والتمييز ـ التغيرات التي طرأت على الأمة
- الطعام اللبناني الذى سبب لي الصدمة
- عدم إصدار الأحكام وعلاقته بالسفر للخارج

عندما تسيطر على نفسك وتتمكن من فهم الأساليب والأفكار التي تضمنتها الفصول السابقة سوف تكون مستعداً لقراءة هذا الفصل . إن سبب قولي ذلك أنه بصرف النظر عن كل الموضوعات التي شملها هذا الكتاب وكتاب " يمكنك أن تفعل ذلك ! " أعتقد أن هذا الفصل يعد قوة كبيرة تساعدك على تحقيق المزيد في الحياة . إنه يتناول " عدم التسرع في إصدار الأحكام " ـ أى القيام بتغيير ذاتك من الداخل ، وترك الناس بالخارج يعيشون الحياة بطريقتهم .

عدم استماع " جوديث " إلى ابنها المراهق

إنه شيء معروف أن الآباء والأمهات يتجادلون باستمرار مع أطفالهم في مرحلة المراهقة ، فكل منهم لا يستمع لما يقوله الآخر . إن " جوديث " تعمل مساعدة شخصية لأحد عملائي وأرادت أن تشركني في هذه القصة .

إن " جوديث " تحب عملها حقاً بالرغم من حقيقة أنها مطالبة بقضاء ساعات طويلة في المكتب . وقد أدركت ذلك منذ قبولها لهذه الوظيفة منذ عام ، ولكنها واجهت صعوبة مؤخراً ليس في مجال العمل ولكن في المنزل لأنها تدخل دائماً في مشاحنات مع ابنها " جوس " الذى يبلغ من العمر خمسة عشر عاماً .

وقد قالت " جوديث " إنها أعجبت بالجزء الذى يتناول عدم التسرع في إصدار الأحكام عندما قامت بحضور إحدى حلقاتي . فقد فكرت على الفور في ابنها " جوس " ثم قالت " لم أكن اعتقد أنني من الممكن أن أثقل على الآخرين ، ولكن بعد تفكير أعتقد أنه من المحتمل أن أكون قد تسببت في شعور " جوس " بالإحباط العاطفي . إنه يبلغ من العمر الآن خمسة عشر

عاماً ويرغب في شق طريقه في الحياة بالأسلوب الذى يريده ، ولكنه يشعر أنني أراقبه باستمرار " .

إن ما فعلته " جوديث " هو خلق جو من عدم الثقة بينها وبين " جوس " ونتج عن ذلك شجار مستمر واتخذا قراراً بعدم التحدث سوياً لمدة يومين . قالت " جوديث " " في مجال عملي يعد الاستماع هو أفضل مهاراتي عندما أقوم بمساعدة رئيسي . أما في المنزل فالأمر يختلف . فقد أدركت أنني نادراً ما أستمع إلى " جوس " ومع ذلك أتوقع أن يعيرني انتباهه مثلما كان يفعل وهو صغير ."

قالت " جوديث " إن أهم شيء تعلمته عن عدم التسرع في إصدار الأحكام هو أنها إذا اعتقدت أن " جوس " يتقدم في حياته وقامت بالتعبير عن ذلك فسوف يتحقق ذلك في النهاية. ومن ناحية أخرى إذا ظلت تشير إلى أخطائه وفشله فسوف يخرج الأمر عن نطاق سيطرتها وسوف تخسره إلى الأبد .

وقالت إن مقولتي " عندما تمنح الأشخاص إجابات فأنت تسلبهم قوتهم " قد أصابت الهدف . وقالت " أدركت الآن أن فعلي أى شيء بدلاً من " جوس " واتخاذ القرارات المهمة بدلاً منه سوف يجعله أكثر اعتماداً على بدلاً من أن يصبح شخصاً ناضجاً يعتمد على نفسه . فقد رأيت ذلك يحدث مع ابن أختي الذى قام والديه بتدليله منذ الصغر ، وقد نشأ وهو يشعر بعدم الثقة في قدرته على اتخاذ القرارات الصائبة في حياته ، وما زال يعتمد على والديه وهو يبلغ من العمر خمسة وعشرين عاماً . من الآن فصاعداً سأقوم بتركيز طاقتي على الاستماع إلى " جوس " وتقبله كما هو وليس كما أريد أن يكون " .

الجنس والعرق والتمييز

لقد تلقيت تعليمي في فترة السبعينيات في مدرسة ذات نظام إنجليزى . لم أجد مشكلة في ذلك فوالداى تلقوا تعليمهم في مدرسة باستراليا ، ولكن كان كل شيء ذا طابع إنجليزى .
وحدث شيء غريب في أول أيام الفصل الدراسي . فقد كان معى طفلان آخران من أصول غير أسترالية ، ولكن تعليمنا الإنجليزي ساعدنا على الاندماج حتى لا نلفت الأنظار إلى عدم انتمائنا إلى استراليا . وفي وقت الغداء قام أحد الأطفال الجدد والذى كان ينتمى إلى أصل لبناني بإخراج غدائه من صندوق الطعام . وأوشك قلبى على التوقف . لم أستطع تصديق ما رأيته . فقد كان يحمل طعاماً لبنانياً ! هرعت نحوه على الفور وقلت " ما الذى تفعله ؟ هل تريد أن يتم إيذاؤنا ؟ "

إن الأمور تغيرت الآن بشكل كبير . فعندما تتجول اليوم في أى متجر أو سوق كبير تجد كل أنواع الأطعمة التركى واللبناني والمكسيكى وأى طعام تتخيله . لقد تغيرت استراليا كثيراً منذ عام ١٩٧٠ . إذا رغبنا في تحقيق المزيد من التقدم فإننا نحتاج إلى التأكد من أن كل فرد يشعر بالرضا والراحة تجاه حياته ووضعه . بمجرد أن يتم ذلك فسوف تأتي باقي الأشياء تباعاً.

لهذا أعتقد أن كل استرالي يجب أن يسافر للخارج مرة على الأقل في حياته . فالأشخاص الذين يسافرون باستمرار لا يقومون بالتمييز ، ولديهم رغبة في تجربة الأشياء الجديدة . وفائدة السفر هي أنه : يوسع مدارك العقل ويسمح لنا بتفهم الاختلافات بين الأشخاص دون الشعور بالتهديد من ذلك .

لقد تعلمت عدم التسرع في إصدار الأحكام في " آسيا "

إن أحد فوائد مهنتي هي الحصول على الفرصة لزيارة آسيا باستمرار . في أثناء عملي في مجال السياحة قمت بعقد صفقة لقضاء إجازات في كل أنحاء " آسيا " من الصين وتايلاند وبالي وهونج كونج والهند وحتى اليابان . يالها من بقعة يجتمع فيها أجناس كثيرة ، ويالها من تجربة ممتعة ومفيدة .

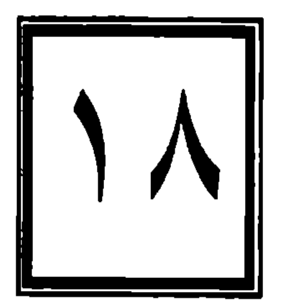
إن الشيء الأساسي الذى أفعله عندما أسافر إلى أى مكان ـ ليس فقط آسيا ـ هو أن أعيش وأدع الآخرين يعيشون . فلو ظللت تنتقد كل شيء تبعاً للمقاييس الاسترالية فسوف تفسد رحلتك وتتحول إلى كابوس . فكل شيء مختلف ـ الروائح والأصوات والمرور والعادات والأطعمة وحتى روح الدعابة . عندما كنت في " آسيا " أعجبني سلوك الناس تجاه العمل وانتباههم للتفاصيل . فجميعهم يشعرون بالفخر بما يفعلونه ويرحبون بك كأنك فرد من العائلة .

لكن هذا الفصل يتناول عدم التسرع في إصدار الأحكام . أليس كذلك ؟ فقد رأيت الناس لا يتسرعون في إصدار الأحكام في كل دولة قمت بزيارتها . فالأشخاص هناك يتغاضون عن التعليقات السخيفة التي يسمعونها ، والأسئلة الغبية التي يسألها الكثير من السائحين لكى يتأكدوا من أنك تستمتع بإجازتك . إنهم يطبقون عدم التسرع في إصدار الأحكام بشكل كامل في العمل .

يمكنك تحقيق المزيد من السعادة في حياتك لو أنك بدأت في عدم التركيز على الاختلافات وحاولت بدلاً من ذلك أن تقدر الأشخاص الآخرين بسبب تميزهم وتفردهم الرائع . اعقد العزم من الآن على أن تبذل جهدك في قبول الآخرين كما هم . فسوف تندهش من حقيقة أن هذا القبول سيعود عليك بنتائج طيبة .

إذا أردت معرفة المزيد عن ...

♦ التحرر من القيود وتأثيره الإيجابي	الفصل الثاني عشر
♦ الاستمتاع بالحياة	الفصل السادس عشر
♦ الاستفادة من العقبات	الفصل الخامس
♦ توقع الأفضل من الآخرين	الفصل الثاني
♦ ثقتك بنفسك تحدد مدى نقدك للآخرين	الفصل الأول
♦ منح الثناء بدلاً من إصدار الأحكام	الفصل الرابع عشر
♦ من يفعل الخير يعود إليه	الفصل الثالث عشر
♦ تحمل المسئولية الكاملة يقلل من الضغط على الآخرين	الفصل الثالث



الأثر الذى ستتركه في الحياة

ما نراه أمامنا وما تركناه خلفنا يعد شيئاً صغيراً للغاية مقارنة بما يكمن داخلنا .

هنرى ديفيد ثورو

يتناول هذا الفصل :

- إعادة التفكير بشكل جيد فيما تفعله في حياتك
- قصة " ريتشارد " و " أوليفيا " ـ عيد الميلاد الأربعين في باريس
- قصة " لين " ـ من مدير عام إلى أب أفضل
- قصة " مارتينا " ـ التي لم تنهي أى عمل مطلقاً
- قصة " جرانت " ـ الذى لم يلتزم مطلقاً !

من المحتمل أن أبدو شخصاً متشائماً ذا أفكار سوداوية عندما أتحدث عن الأثر الذى سوف تتركه في الحياة بعد وفاتك ، ولكن بعد حادثة أمى التى أوشكت أن تودى بحياتها (انظر الفصل التاسع) يجب أن أعترف أننى نظرت نظرة متعمقة إلى ذاتي وسألت نفسى أسئلة صعبة مثل : إذا توفيت غداً فهل تركت أثراً وأحدثت اختلافاً في هذا العالم ؟ هل قمت بالإساءة إلى شخص ما ومن الممكن أن أتدارك خطئى ؟ هل قمت بتقسيم وقتي بشكل جيد بين عملي وأسرتي وأصدقائي ؟ هل يوجد شيء أرغب في تجربته ، أو مكان أردت زيارته لكني ظللت أختلق الأعذار ولذلك لم أحقق نتائج في هذه الجوانب من الحياة ؟ كيف أستطيع تحسين صحتى ؟

هذه مجرد بعض الأسئلة التى دفعتني إلى إعادة النظر فيما أهدف إليه وكيفية تحقيقه . إن أصعب سؤال يمكن أن تسأله لنفسك هو " ما الأثر الذى سوف أتركه في الحياة ؟ " إنه حقاً يجعلك تعيد التفكير في حياتك وقيمتها ـ أو عدم قيمتها ـ في هذه اللحظة .

لا مزيد من الأعذار ، سوف نذهب إلى " باريس " !

قام " ريتشارد " بحضور إحدى حلقاتي مع مؤسسة مالية كبرى . وفي نهاية الحلقة قمت بطرح سؤال " الأثر " . وقد اندهش " ريتشارد " لذلك . ووجد أن هذا السؤال مثير للفكر ، وأخبرني أن أول شيء جاء في ذهنه هو " باريس " .

يتحدث " ريتشارد " وزوجته " أوليفيا " دائماً عن الذهاب إلى " باريس " للاحتفال بعيد ميلادها الأربعين ، وهم ينتمون إلى أصول استرالية ، وليس لديهم أى أقارب في فرنسا ، أو شيء من هذا القبيل ، ولكنهم فقط رغبوا دائماً في الذهاب إلى " باريس " لأنها تبدو أكثر بقاع العالم رومانسية ، وقال ريتشارد " بينما نتحدث دائماً عن ذلك إلا أننا نفكر في فائدة إنفاق

آلاف الدولارات في السفر لـ " باريس " بينما يمكننا بنفس المبلغ تجديد السيارة أو المنزل والذهاب لقضاء إجازة في " تاهيتي " .

بعد ستة أشهر أقمت حلقة أخرى لنفس المؤسسة . لقد عاد " ريتشارد " من إجازة في " أوروبا " وخمن أين قاموا بقضاء عيد ميلاد " أوليفيا " الأربعين ؟ في مطعم جميل في "باريس"! قال ريتشارد إننى عندما طلبت من المجموعة كتابة الأثر الذى سوف يتركونه بعد وفاتهم انتابه شعور غريب . " عندما سألت هذا السؤال فكرت فجأة " لن أسامح نفسى مطلقاً إذا بلغنا سن الشيخوخة ومازلنا نبرر عدم استطاعتنا الذهاب إلى " باريس" . وعندما عدت إلى المنزل ذهبت مباشرة إلى " أوليفيا " وقلت " لنذهب إلى باريس " ، وهذا ما حدث بالفعل . لقد كانت أكثر جمالاً وروعة مما تخيلنا ـ ونخطط للقيام برحلة أخرى خلال عامين . "

وأنهى " ريتشارد " حديثه بقوله " لقد كانت " باريس " دائماً في انتظارنا . ولكن كان يتحتم علينا فقط أن نثق بأنفسنا ونلتزم بذلك " .

أثر جديد : شخص جديد

لقد قمت مؤخراً بالتحدث في شركة مبيعات كبرى في " الجبال الزرقاء " في غرب " سيدني " بعد أن قرأ التسويق كتاب " يمكنك أن تفعل ذلك ! " واتفق معي لأتحدث في المؤتمر . وبعد أن أنهيت عرضى كنت أوقع بعض الكتب في نهاية الغرفة عندما جاءني شاب وقدم نفسه باسم " لين " وقام بإعطائي كتاباً لأوقع عليه ، وقال إنه استمتع كثيراً بالعرض وعرض على أن أتناول معه كوباً من الشاى بعد انتهائي من التوقيعات . ووافقت على مقابلته بعد ذلك .

وجاءتني بعد ذلك امرأة صغيرة تدعي " تيرى " . وبينما كنت أوقع كتابها قالت من المؤكد أننى تركت انطباعاً مؤثراً لدى " المدير " . وتساءلت عمن يكون الشخص الذى تتحدث عنه ، وقالت إنه " لين " ذلك الشخص الذى قابلته للتو !

وبعد نصف ساعة تقريبا جلست مع " لين " نحتسى الشاى ، وأخبرني مرة ثانية عن مدى استمتاعه بالعرض . لقد تدرج في المناصب في الشركة كما فعل الأشخاص في مثل سنه ، وتعلم طريقة سير الأمور ، وأقام شبكة عمل من الموظفين المخلصين وفريق إدارة ملتزماً . وتابع قائلاً إنه سمع كثيراً من المتحدثين يعرضون موضوعات مثيرة وشيقة مثلي تماماً ولكن لم يقم أى شخص بالتحدث عن " الأثر الذى نتركه في الحياة " وقال أثناء تحدثي في هذا الموضوع ذهبت أفكاره إلى المنزل وأسرته وكيفية تحملهم وتكيفهم على مدار السنوات .

وقال " لقد رغبت دائماً في أن أصبح مديراً عاماً . إن تحقيق ذلك منذ عامين لم يشعرني فقط بالرضا والسرور ، ولكنه مكنني من تحسين المستوى المعيشى لأسرتي ، وذلك بشراء منزل

جديد . ولكننى فكرت في حقيقة قضائي وقتاً قليلاً جداً مع زوجتي وأطفالي منذ أن أصبحت مديراً عاماً . ولكنني أدركت أنني لا أرغب في مغادرة هذا الكوكب تاركاً ورائي انطباعاً بأني عامل ومنتج رائع ، ولكن أب فاشل " .

وقال " لين " إنه عقد العزم على أن يعيد كتابة هذا الأثر . وبعد مرور أربعة أشهر تلقيت بطاقة بريدية من " جراند كانيون " في " أريزونا " بالولايات المتحدة . لقد كانت من " لين " الذى قام بكتابتها ليشكرنى على إعطائه الدفعة إلى الأمام والتي كان يحتاجها بشدة . وقال " بعد قضائي أسبوعين مع أسرتي أدركت مدى السعادة التي كنت أغفلها ! "

لم أستطع تحقيق أى شيء في حياتي

جاءتني " مارتينا " بعد انتهائي من التحدث في حلقة أقمتها لشركة الأدوية التي تعمل بها ، وقالت إنها حضرت عدة حلقات للتطوير الذاتي . وتقوم دائماً بوضع أهدافها بنوايا حسنة . ولكنها تشعر بالملل بعد فترة من أهدافها وتتخلى عنها .

وقالت " إن الأثر الذى سوف أتركه هو أننى دائماً ما أملك النوايا الحسنة ، ولكنى لا أملك الشجاعة لأن أثابر وأعمل على تحقيق أحلامي . لقد قررت الآن أن أضع هدفاً واضحاً وأسعى لتحقيقه . إننى أرغب حقاً في الترقية من وظيفة مساعدة مبيعات إلى منصب مندوبة مبيعات . لقد تم إغفال ترقيتي في المنصب السابق وأصبحت أتعامل بسلبية نحو الشركة ، وانخفض مستوى أدائي ، ولكنني الآن قررت أن ألتزم تجاه هدفي . حتى لو لم أحصل على الوظيفة هذه المرة فيكفى أن الأثر الذى سوف أتركه في الحياة هو أننى شخصية مثابرة لا أستسلم مطلقاً ! "

" جرانت " الذى لم يلتزم مطلقاً

إن " جرانت " صديق عائلة في مثل سنى تقريباً ، وقد عرفته أثناء طفولتي ونشأنا سوياً . ولكننا فقدنا الاتصال ببعضنا لمدة عشر سنوات لأنه انتقل إلى " ميلبورن " مع والده بعد وفاة والدته .

وقد كتب لي " جرانت " ليخبرني عن مدى استمتاعه بقراءة كتاب " يمكنك أن تفعل ذلك ! " وكيف أنه يشعر بالسعادة لنجاحى . وقال إنه بالرغم من أننا في نفس المرحلة العمرية وتلقينا نفس مستوى التعليم إلا أن هناك اختلافاً كبيراً بيننا . إنه دائماً ما يقول " سوف " يقوم بهذا أو " سوف " يفعل ذلك ولكنه لم يلتزم حقيقة بتحقيق أى شيء في حياته . قال إنه

دائماً ما كان ينتظر " الفرصة الكبرى " وأنه أدرك الآن فقط أنه مُنح الكثير من " الفرص الكبرى " ولكنه لم يستغلها بسبب نقص التركيز والالتزام لديه .

وأكد " جرانت " على نقطة لن أستطيع نسيانها أبداً . فقد قال إنه مازال صغير السن ويمكنه أن يعيد كتابة الأثر الذى سوف يتركه في الحياة فقال : " مازال أمامي الوقت والفرصة لكي أحقق ما أريده ."

لو علمت أنني سأحيا لمدة ستة أشهر فقط سوف أفعل ...

كيف يمكنك إنهاء هذه الجملة ؟ ما الذى سوف تسعى لتحقيقه لو علمت أنه تبقى لك ستة أشهر فقط على هذا الكوكب ؟ أعرف أنه من المكن أن أبدو متشائماً وأدعو للإحباط لكني أعتقد أن من الأفضل أن تواجه نفسك بالحقيقة من آن لآخر . من منا يعرف متى سينتهي عمره ؟ لا توجد أية ضمانات في الحياة ودائماً ما أذكر نفسى بالجملة السابقة لأنها تخلق فيَّ التحدى لأبدأ في التفكير في الأشياء التي أقوم بتأجيلها ، أو أختلق الأعذار لكي لا أحاول فعلها.

جرب أن تقول لنفسك " لو علمت أننى سأحيا لمدة ستة أشهر فقط ، فسوف أفعل ..." ثم قم بإنهاء الجملة . وسوف تندهش من كيفية نفاد الأعذار لديك!

هناك دائماً وقت للتغيير

لدينا جميعاً الفرصة لنغير الأثر الذى سنتركه وراءنا . فدائماً مايتوفر الوقت لتعيد كتابته وأنت وحدك الذى تتحكم في هذا . لا يملك أى شخص آخر القوة ليفعل ذلك . فاعمل خلال الأيام القليلة المقبلة على إعادة التفكير فيما يمكن أن يقال عنك بعد وفاتك . ثم قم ببعض التغيرات التي تعمل على ترك أثر جيد يناسب شخصاً رائعاً مثلك .

إذا أردت معرفة المزيد عن ...

♦ كيفية تحمل المسئولية لتحقيق السعادة في حياتك	الفصل الثالث
♦ إن مستوى عطائك يحدد ما سوف تحصل عليه في الحياة	الفصل الثالث عشر
♦ كيفية الارتقاء بآمالك وتوقعاتك	الفصل الثاني
♦ الأشياء التي اعتدت عليها في حياتك	الفصل السابع
♦ إن الحياة قصيرة ـ فاستمتع بكل لحظة	الفصل السادس عشر
♦ بناء العاطفة والرغبة	الفصل العاشر
♦ توقف عن نقد الآخرين واقبلهم كما هم	الفصل السابع عشر
♦ إن العقبات تعمل على إعدادنا	الفصل الخامس

الخاتمة

أثناء رحلات الطيران أميل إلي التفكير في عملائي وعائلتي وأصدقائي والكتابة . وفي رحلة تذكرت مؤخراً كيف إننا جميعاً من الممكن أن نكون فاقدي الصبر . فقد كانت تجلس بجانبي سيدة مع طفلها البالغ من العمر أثني عشر شهراً . ويجب أن أعترف أنه عندما جلسا بجانبي فكرت " يا للفوضى! طفل يصرخ طوال الرحلة إلى بيرث ! "

ولكن كان الطفل هادئاً كالملائكة ، فقد ظل نائماً معظم الرحلة ، وعندما استيقظ من نومه ظل يضحك ويقطب ويداعب كل من حوله . فقد كان مرحاً ومسلياً إلي درجة كبيرة ـ وكان يدعى " جيري " !

قريباً سوف يواجه هذا الطفل أحد أكبر المهام في الحياة : تعلم السير . هل سبق لك أن رأيت طفلاً يسير لأول مرة ؟ لو أنك سبق لك ذلك فسوف تتذكر كيف يدل ذلك علي الثقة والإيمان وسوف تندهش من التشجيع والمساندة التي يتلقاها الطفل من أسرته ـ هذا النوع من المساندة التي تتمنى أن تستمر حتى نهاية العمر .

هناك شيء آخر يمكن تذكره من هذه التجربة الرائعة . فقد سقط الطفل علي الأرض ! هل بدأ الجميع في الضحك والسخرية منه بسبب فشله ؟ مستحيل . فقد بدأ كل شخص في تشجيعه وبسرعة أخذ الطفل في الجري والركض .

إن كتاب ثق بنفسك وحقق ما تريد ! يتناول بشكل أساسي " محاولة السير مرة آخري " لأنك ظللت لفترة طويلة ملتزماً بقبول وضعك الحالي أو بالشعور بالرضا بما حصلت عليه في حياتك، ولكن هذا يمنع إمكانياتك الحقيقية من الظهور والتألق . إن أغلي أمنياتي في هذه المرحلة من كتاب " ثق بنفسك وحقق ما تريد ! " هي أن تتمكن الآن من تجديد ثقتك بنفسك وتصر علي تحقيق أشياء أكبر وأعظم في كل من المجال الشخصي والعملي .

هل يمكنك تخيل ما يمكن أن يحدث لـ "جيري " إذا اعتقد والداه أن الحبو ومداعبة الآخرين شيء جيد بما يكفي ؟ تماماً ! سوف يصل إلي سن الثلاثين وهو مازال يحبو علي ركبتيه . وبطريقة ما من الممكن أن " تحبو علي ركبتيك " في بعض الجوانب من حياتك . فبعض المعتقدات القديمة التي اكتسبتها خلال السنوات الماضية من الممكن أن تعوقك في حياتك الشخصية والمالية والعملية . إن الجزء المثير في هذا هو أنك فعلت شيئاً حيال هذا الموقف ليس فقط بشرائك كتاب ثق بنفسك وحقق ما تريد ! ولكن أيضاً لاستمرارك في القراءة حتي هذه المرحلة .

والآن يأتي التحدي الأكبر : تحويل الأفكار والمعتقدات التي قرأتها وحصلت عليها من الكتاب إلي أفعال . إنها قطعة من الكعك ! دعني أفسر لك ذلك . عندما تواجهني مهمة كبيرة وصعبة أنظر إليها علي أنها " كعكة " كبيرة يجب أن يتم تقطيعها إلي قطع ثم يتم بعد ذلك " أكل" قطعة واحدة في كل مرة . لذا من الممكن أن يبدو شيء ما مخيفاً وصعباً في البداية ثم يتم تحقيقة بطريقة سهلة بعد ذلك .

علي سبيل المثال ، كانت كتابتي لـ " يمكنك أن تفعل ذلك ! " و " ثق بنفسك وحقق ما تريد !" من أكبر المهام التي واجهتها ليس فقط لأنها مهمة صعبة في حد ذاتها ، ولكن أيضاً لأننى أثناء كتابتي لهما كان عملي في مجال التحدث في تطور وازدهار مستمر. لكن في النهاية، قطعة بعد قطعة ـ أو فصل بعد فصل ـ إنتهيت من كتابتهما .

فلو أنك حصلت علي عمل كبير وظللت تؤجل البدء فيه فلن تحقق أي شيء مطلقاً . كما تقول المقولة القديمة " رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة " .

وأخيراً ، تذكر أنك شخص فريد ومتميز ولا يوجد من هو مثلك علي هذا الكوكب ، وأنه يجب عليك أن تحدث فرقاً واختلافاً . لا تعبأ بصعوبة الحياة أو العقبات التي تعترض طريقك ، تذكر فقط المقولة الآتية التي قالها كالفين كوليدج ، الرئيس الثلاثين للولايات المتحدة الأمريكية.

> لا يوجد بديلاً للإصرار
>
> حتي الموهبة
>
> فهناك الكثير من أصحاب المواهب غير الناجحين
>
> أو النبوغ
>
> فهناك الكثير من النابغين لا يتم تقديرهم
>
> أو التعليم
>
> فهناك الكثير من المتعلمين الذين لا يقومون بدور في المجتمع
>
> فبالإصرار والتصميم وحدهما تستطيع تحقيق النجاح

أن تشعر بالسعادة دائماً ،
وتفوز باحترام الأشخاص المتميزين
وحب الأطفال
وتحصل علي تقدير الناقدين المخلصين
وتتحمل خيانة الأصدقاء المزيفين
أن تقدر الجمال
وتكتشف أجمل ما في الآخرين
أن تترك أثراً جيداً في الحياة
إما عن طريق طفل جميل أو حديقة غناء
أو مجتمع أفضل
أو تعرف أن هناك من تمتع بحياته
بسبب وجودك
هكذا تكون حققت النجاح .

رالف والدو إميرسون

فيلسوف وشاعر وكاتب مقال أمريكي (١٨٠٣ ـ ١٨٨٢)

Suggested books and films

Reading books and seeing films always give me a great amount of food for thought. Here are some - both classics and recent ones - which have inspired me.

Books

Carnegie, Dale. *How to Win Friends and Influence People*. Simon & Schuster, 1981.
Diamond, Harvey & Marilyn, *Fit for Life. HarperCollins*, 1984.
Dowrick, Stephanie, *Forgiveness and other Acts of Love*. Penguin, 1997
Dyer, Wayne, *your Sacred Self*. HarperCollins, 1995.
Hay, Louise L. *The Power is Within You*. Specialist Publications, 1991.
Hill, Napoleon & Stone, W. Clement. *Success Through a Positive Mental Attitude*. HarperCollins, 1990.
Jeffers, Susan. *Feel the fear and Do It Anyway*. Arrow, 1987.
Kiyosaki, Robert. Rich Dad, Poor Dad. Techpress, 1997.
Mandio, Og. *The greater miracle in the world*. Bantam, 1977.
Peale, Norman Vincent. *The Power of Positive Thinking*. Cedar, 1953.
Schuller, Robert. *Tough Times Never Last But Tough People Do*. Bantam, 1983.
Schwartz, David J. *The Magic of Thinking Big*. Simon & Schuster, 1987.
Stanton, Rosemary & Egger, Garry. *The Gutbuster Waist Loss Guide*. Allen & Unwin, 1998.

Films

Dead poets Society (1989). Starrring Robin Williams, Robert Sean Leonard and Ethan Hawke. Directed by Peter Weir. Touchstone.

The doctor (1991). Starring William Hurt and Christine Lathi. Directed by Randa Haines. Touchstone.

8 *Seconds* (1994). Starring Luke Perry and Stephen Baldwin. Directed by John G. Avildsen. Newline Cinema.

Field of Dreams (1989). Starring Kevin Costner and Amy Madingan. Directed by Phil Alden Robinson. RCA/Columbia.

Good Will Hunting (1997). Starring Matt Damon, Robin Williams and Ben Affleck. Directed by Gus Van Sant. Roadshow.

Jerry McGuire (1997). Starring Tom Cruise and Cuba Gooding Jr. Directed by Cameron Crowe. Tristar Pictures.

Mr Holland's Opus (1995). Starring Richard Dreyfuss and Glenne Headley. Directed by Stephen Herek. Polygram.

My Life (1993). Starring Michael Keaton and Nicole Kidman. Directed by Bruce Joel Rubin. Roadshow.

Rudy (1993). Starring Sean Astin, Ned Beatty and Robert Prosky. Directed by David Anspaugh. Tristar Pictures.

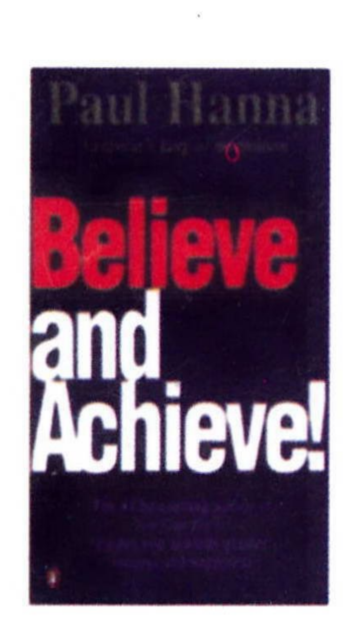
The Shawshank Redemption (1994). Starring Tim Robbing and Morgan Freeman. Directed by Frank Darabont. Roadshow.

Shine (1996). Starring Geoffrey Rush , Armin Mueller-Stahl and Noah Taylor. Directed by Scott Hicks. 21st Century Pictures.

Stand and Deliver (1987). Starring Edward James Olmos and Lou Diamond Phillips. Directed by Roman Menendez. Warner.

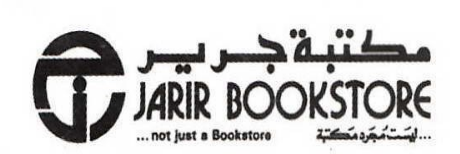
When a Man loves a Woman (1994). Starring Andy Garcia and Meg Ryan. Directed by Luis Mandoki. Touchstone.

يجب أولاً أن تثق بنفسك وبذلك يمكنك أن تحقق ما تريد!



يوضح لك بول حنا - أشهر كاتب تحفيزى فى أستراليا - بأسلوبه الواضح والواقعى كيف تركز على أحلامك وتحققها. إنك تستحق النجاح - فإليك بعض الأدوات والأساليب التى تحققه لك.

- تقبل الثناء وراقب نمو اعتزازك بنفسك.
- تعلم كيف تنسى أخطاء الماضى وتتحرر منها.
- تعلم أنك إذا توقعت الأفضل، فسوف تحصل عليه.
- عليك أن تدرك فائدة العقبات وسبب احتياجك لها.
- استمع إلى صيحات التنبيه - فالأزمات التي تواجهها فى الحياة يمكن أن تصنع لك النجاح.
- اكتشف كيف تحدد هدفك الحقيقى فى الحياة.











www.ibtesama.com